

# 学校保健委員会だより

平成26年7月11日発行

設楽町立津具中学校 保護者向け

1学期は残すところ、1週間になりました。津具中の学校保健目標は、数年前から「笑顔きらきら朝からいきいき津具中生」です。実際には、天気が晴れたり雨が降ったりするのと一緒に、誰でも、笑顔の時があれば、泣くこともあります。そこから学ぶことも多い思春期の生徒たち。私たち大人は、生徒を見守り、成長の手助けをしていきたいと感じています。

## 7/5 (土) 第2回学校保健委員会

### 「親の学び家庭教育研修会」開催



#### <講演の内容>

演題:「子どもが大人の階段をあげるためのアドバイス」

講師:豊橋市ふたば助産院 助産師

川口 千秋 さん



#### 「性を通して、生きることを考える」

Q 思春期の体つきの変化がなぜおこるのか

成長ホルモンがたくさん分泌されるとその影響で、性ホルモンも出る。

男子 テストステロン \*約15分周期 季節による変化・朝、多く出る  
(興奮・怒りっぽい・攻撃性・集中力アップ・体重増加・筋肉アップ)

女子 エストロゲン・プロゲステロン \*約30日周期  
(体がふっくらする 優しくなる 心の変化)

中学生:ホルモンに影響されることに不慣れな時期 (始まりだから)

ホルモン:起爆剤 (いつどこで爆発するかわからない)

エネルギー (よいことに使うか、悪いことに使うか)

「性のことは教えにくい」と思っていると、教えない弊害(お金に関する性、性暴力、望まない妊娠、性感染症、事件に巻き込まれる)が出る

大切なことは、子どもが家庭に楽しさを感じることに

☆言いたいことが言える ☆家族で過ごす時間がある

☆家族は、肯定的に、ポジティブに子どもの話を聞く(子どもは話したい)

楽しい家庭で愛され体験をした人は、自分のことを大切にできるようになる(からだを守る)

家族の中心になる人が「楽しく暮らす工夫をする」→楽しさを他者に求めない

さみしくならない



「自分を大切にしよう」「自分の体を守ろう」という気持ちは、自尊感情から生まれる。

☆人は人に愛されないと自分を愛することができない。

☆WHOの10代の目標

「よりよく生きる生活スキルを発揮するために、自尊感情をもつこと」

○無条件の愛「ありがとう」「頑張っているね」



認められている、頼りにされている、これでいいんだ（自分を大切にする）

×条件付きの愛 例「テストの点数がよかったら、スマホを買ってあげる」

「試合で勝ったら、焼き肉に行こう」

## 健全な子どもを育てるためにやってほしいこと

- ・セックスのリスクを伝える（性暴力・望まない妊娠・性感染症）
- ・性情報の制限（スマホ・テレビ・パソコンなど）
- ・健全なホルモン分泌へ
  - ①睡眠（短くても、質のよい睡眠）
  - ②栄養（砂糖は控える、野菜・海藻の摂取、たんぱく質は良質の物を）  
\*女子には大豆がよい
  - ③起床後に太陽の光を浴びる
  - ④運動をする



## 《 感想 》

思春期の子どもたちは性ホルモンに支配されている。そして、その状況に不慣れで心も体も不安定だ。」普段聞く育児講演とは少し違った切り口でした。でも、つまるところ、愛され体験の大切さ、それが自分を大切にしようという気持ち、自尊感情につながるのですね。しかるのではなく、教える、家庭での楽しさ、肯定的に話を聞く、ありがとう、頑張っているね、実行できることからやっつけていこうと思います。そして、お金に関わる性のリスクと情報、子どもたちに上手に伝えられたらいいのですが。子どもたちが彼や彼女を紹介してくれる家庭を目指そうかなと思います。子どもたちが自分を大切に、自分を好きになってほしいと思いました。

なかなか口に出せないことをズバッと行ってくださったおかげでこうすればいいんだという対策がわかった。何をしても家庭が基本であり、家庭の中でどう子どもを育てていくのかがわかった。最近、子どもと触れ合う時間が少なく、家庭での楽しさを味わっていないかも。夏休みに入るので、家庭での楽しさを味わえるようにしたい。

わかりやすく、すぐにできそうなことばかりだったので、自分が楽しみながらできそうです。（話し方ができるわよ！）と行ってくださっている感じだったので。

性教育は大切だが、どうやって教えるのかなと思い、興味をもって聞いた。なるほど、それならできると安心して聞いた。

「愛され体験」をし、自分を大切にできる人になるよう学校でも取り組んでいきたいと思えます。お忙しい中、参加していただいた保護者のみなさん、ありがとうございました。今後も、みなさんのご意見を学校保健にいかしていきたいと思えます。

