

保健だより 「すくすく」

18号 平成27年 2月 4日 発行 津具中学校保健室

いきいきしたら計画「こころ部会」の活動の一環として、したら保健福祉センターの協力を得て、1月22日(木)に「命の教室」を開催しました。校長先生の「祖先、愛情、命は無限大に続いていく。多くの情報がある時代だからこそ、正しく情報を知っていくことが大切」というお話からスタートしました。

<講演の内容>

演題：「正しく知ろう 自分たちの体と心」

～ 性は生 命の大切さを学ぶこと ～

講師：三重県厚生連いなべ総合病院産婦人科部長

川村 真奈美 先生

【人生を豊かにするための性とセックスの話】

(1) 性は人それぞれ

セクシャルマイノリティ (性的少数者) → 性同一性障害など

性別とは何か 人が思う性別と自分自身で思う性別が異なると生き辛い。

(2) セックスの目的は…

① 生殖のため (子どもを作るため)

② お互いの愛を確認するため (コミュニケーション) 精神的な目的

③ 性的欲求を満たすため 肉体的な目的

* セックスにまつわるトラブル…セックスは良いものだが危険もいっぱい。

(世の中にあふれている性の情報は、男性の身勝手な性的欲求のためのものがほとんどである。)

セックスをするということは…

☆**女の子は妊娠をするかもしれないということ**

性欲は男性の方が強い。

避妊をしないセックスは女性への暴力。

避妊の方法を知る。→1、セックスをしない。(NO SEX)

2、ピル(薬の服用 女性がする避妊。性感染症予防にはならない)

3、コンドーム (男性がする避妊。失敗率は高い。)

この他に、緊急避妊用ピル(モーニングアフターピル)というものもあることを知っておくと良い。

ピルはホルモンバランスを整える役割も。賢く使うことが大切。

*** 望まない妊娠が招くものは、人工中絶や虐待。だからセックスは、責任がとれないうちはしてはいけない。**

☆**性感染症になるかもしれないということ**

・クラミジア感染症 AIDS など

・性感染症は、全く知らない人から移ることがある。(過去とつながっている。)

「あなたは元カレの元カノを知っていますか？」

・コンドームで予防できるものが多いので、性感染症予防のためには、必ずコンドームを着用する。正しく着用する方法を学んでおくことが大切。



(3) 男子の性の「三大悩み」

☆ペニスの悩み(包茎、サイズ)

☆マスターベーション

☆射精欲

射精の方法は3種類。夢精 マスターベーション
セックス

男子にとっては性欲のコントロールをするために、
マスターベーションが大切。

ただし、正しく行わないと、将来普通のセックスができなくなる。



(4) 妊娠について

☆妊娠の仕組み

三億個の精子の中、約1/10しか子宮口を通過できない。卵子にたどりつけるのは200個程度。
そして卵子の中に入れるのは1つだけ。人間として生まれることは奇跡。だから自分を大切にしたい。

(5) 恋愛の話

☆ストーカー

☆DV(デートDV)…体、心、性の暴力

度が過ぎて、相手を怖いと感じたり、自分が言いたいことも言えなくなったりした状態がデートDV。愛されているのとは違う。 対等な関係を築くことが大切。

☆いい男の条件

女性の体と心を大切にできること。

☆いい女の条件

自分のしたいこと、して欲しくないことをはっきり言えること。

性はいのち。そしてふれあい。素敵なもの。

みんな、一人一人がかけがえのない命。理屈抜きに。

だから、自分の命(からだと心)を大切に。自分の体は自分のもの。

そして、他の人の命(からだと心)も同じように大切。

恋愛も一緒。思いやりが大切。

☆セックスをするということは

女の子は妊娠するかもしれないということ。

性感染症になるかもしれないということ。

講演の後、家族からの手紙を担任から生徒一人一人に渡しました。生徒は、静かに手紙を読み、中には涙を流している生徒もいました。



《 生徒の感想 》

命の大切さを知ることができたし、これからどうやって生きていけばいいのかなどを考えながら聞くことができたので良かった。命は、いろんな人のおかげでできているので、私が生まれるときも家族やいろんな人のおかげで生まれたということを感じた。これから、今日聞いた話を頭の中に入れてやっていけるようにしたい。今、自分がいることは家族のおかげだと思うので、感謝し、赤ちゃんが生まれたら優しく育てていきたい。

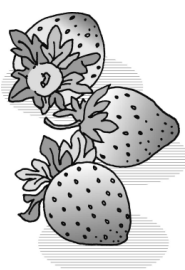
普段あまり話さない、話にくいようなことなので、知識を得られたことはよかった。大人になってからも自分や周りの人のために覚えておきたいし、事件を起こさないためにももっと多くの人が知っていけばいいと思った。自分の体を大切にしなければいけない。どれだけ命が大切かわかったので、お父さんとお母さんに感謝し、自分も子どもができたなら同じように大切にしようと思った。

《 保護者の感想 》

子どもと一緒に話を聞いたことで、子どもがどんな知識(情報)を得ることができたのかということを知ることができたのでよかった。小さいうちの性教育は家庭でもできないことはないと思うが、大きくなってからは難しいなあと改めて思った。子どもたちが正しい情報を学ぶ場を得られることは、大切なのでありがたい。

このような授業を子どもに向けて学校で開催していただいたことが一番ありがたいことだと思った。大切なこと、いろいろ知っておいてもらいたいこともある。けれどもいつどうやって伝えたらいいのかなど迷いつつ日々過ぎて・・・そんな親から伝えたい内容も織り込まれて専門分野の先生からわかりやすく伝えられ、安心して聞くことができた。川村先生の一念発起の活動により、若い世代の子どもたちが「いい男」「いい女」に近づいていく。年齢的にも大事なポイントで、貴重な講話を聞くことができた。願っていることは、「将来、子どもたちが知らなかったがために、悲しい目に遭うことがないように」「性においてむやみに苦しんだりしないように」。あんなに楽しく明るくさわやかに話すことができるのは、しっかりとした知識やたくさんの経験がある川村先生だからこそだと思う。親個人ではなかなかできることではないので、学校や保健機関を通して伝えていくことは、社会からみても救いの一助として大変有意義であると思う。

保護者の方へ



御多用のところ、お子さんへの手紙を書きいただき、本当にありがとうございました。当日の感想や真木柱に「家族に愛されていると思った。」「家族に必要とされていることがわかった。」「手紙は泣けた。いつも自分を見ていると思った。親に感謝。」など多くの記述がありました。また、後日教室で、「あの手紙はやばいです。泣けます。」と言っていた生徒もいました。これらの記述や言葉から、家族の思いを生徒が感じ、自分の命の尊さに気づくことができたと思います。また、「命の教室」に参加し、多くの感想をいただきました。ありがとうございました。この会を開催したきっかけの一つは、7月の学校保健委員会の後に、保護者の方の「生徒にも性の話を聞く機会を作してほしい」という言葉でした。今後も、家庭と学校と地域が協力し合い、子どもたちにとって必要なこと、大切なことに取り組んでいきたいと思っています。(なお、当日欠席した生徒には、このプリント配付後、担任から手紙を渡す予定です。)



2月は、いきいきしたら計画の

「心の健康普及月間」



① 心が元気になる「ぽかぽか言葉」を

意識して使うようにしましょう。

＊心が元気になる「ぽかぽか言葉」を使って、家族や友達、先生、地域の方々に声かけができるといいですね。みんなが優しく、元気になるように。

ありがとう。 やったね。 すごいね。
だいじょうぶ? がんばったね。 おめでとう。
大好き。 すばらしい。 うれしい。 楽しいね。
おもしろいね。 そうだね。 がんばって。
ごめんね。 おはよう。 おかえり。・・・など

②「心が元気になる健康目標」を設定して心の健康づくりに

取り組みましょう。

☆今月は、「心が元気になる健康目標」を考え、個人の健康目標として取り組んでみましょう。今週の目標に、「素直にありがとうと言う」「感謝の気持ちを伝える」など、設定している人もいます。来週からは、全校で、心の健康目標を設定していきましょう。



③「こころの標語」の応募、ありがとうございました。

いきいき賞 芦澤美月さん「生きること いろいろな人に 感謝して」

☆設楽町のいきいきしたら計画で実施した「こころの標語」に、全員が応募しました。その結果、本校からは美月さんの標語が選ばれ、月曜日に表彰されました。美月さんの標語や、「命の教室」から、感謝して生きることって、大切だなあと実感しています。

さて、保健給食委員会では、この「こころの標語」の校内表彰の準備をしています。校内表彰は全校が選んだ3位までの生徒を表彰をします。校長先生からの賞品、教頭先生からの賞状があります。また、応募した全校生徒へ賞品もあります。これらの準備をしている委員が、とても楽しそうだったので、「準備しているみんなの心がハッピーだね。」と話しました。心の温かくなる活動は、みんながハッピーになると感じました。来週、発表する予定です。お楽しみに。

