

青空

～思春期教室 特別号～

令和5年10月5日発行
真岡市立大内中学校
保健室

9月29日（金）の6時間目に、2年生を対象に思春期教室が行われました。真岡市の保健師さん2名、助産師さん1名の3人の講師の先生から、妊娠や出産などについてのお話をいただきました。思春期教室は、真岡市内の中学2年生を対象に毎年行われています。

講話

大きく3つの内容についてのお話でした。

① 将来の出産に向けて

- ・いのちのはじまりは、針の穴ほどの大きさ。
- ・出産は、お母さんだけでなく、出てくる赤ちゃんも頑張っている。
- ・不妊症や流産など、無事に生まれてくること事態が奇跡的なこと。

② 中学生の生活で大切にしてほしいこと

- ・他の人と体の違いを比べず、自信をもつ。
- ・無理なダイエットや飲酒やたばこなど体の成長を妨げることは控える。
- ・自分の嫌いなところも見えてくる時期だからこそ、生きているだけで百点満点。

③ ヤングケアラーについて



だっこ体験・妊婦体験

2クラスの代表の4名に、体におもりが付いたベストを着て過ごす『妊婦体験』をしてもらいました。また、少しの時間ではありましたが、多くの生徒が交代でだっこ体験をしました。



担任の先生からのエール

講話の最後に2年生の先生方から2年生に向けてお話をしてもらいました。先生方それぞれに色々なエピソードをお持ちです。1・3年生は、2年生か先生に聞いてみてください。



生徒の感想 一部抜粋

いとこが二人いるから、妊婦さんや赤ちゃんは、身近で見たことがあったけれど、改めて妊婦さんは大変ということがわかりました。

妊婦体験を見て、自分が生まれてくる前から両親にお世話になっていると感じました。将来、何か役に立てるといいなと思いました。

今まで、誕生日はプレゼントがもらえる日だと思っていたけれど、自分が生まれ、お母さんや周りの人が頑張ってくれた日なんだと思い、感動した。

もう一度、家族や身近な人に感謝をしたい。

思春期教室を通して、人が生まれてくることの大切さや、赤ちゃんができる仕組みや自分の体のつくりなどを聞いて人の命って素晴らしいなと思いました。生きていくだけで100満点という言葉を知り、自分を大切に（看護師や助産師への）夢を追おうと思いました。

（妊婦体験をした）友達の辛そうな表情を見て、大変なんだなと思いました。そして、人形の赤ちゃんを持ってきて、頭が重いから頭を持たないと首が曲がってしまいます。赤ちゃんは慎重に抱かないと骨折してしまうことを知りました。



こどもは必ず生み育てないといけないの？と思ったあなたへ

妊娠や出産のお話を聞いて、そう感じた人はあなただけではありません。この疑問に、ある泌尿器科の医師は、以下のように答えています。引用元：養護教諭が知っておきたい男子の性教育ガイド

確かに子どもの誕生は喜ばしいことですが、だからといって、望んでも、環境が整っていても、誰もが子どもを授かることができるわけではありません。

子どもを産むということは、命の設計図である遺伝子を次の世代へ引き渡すことでもあります。1人の子どもには親の遺伝子の半分が引き継がれ、2人の子どもがいれば、親1人分の遺伝子を残すことができます。

では、子どもがいなければどうなのでしょう。実は、兄弟姉妹が2人、また甥姪が4人、あるいはいとこが8人いれば、子どもがいなくても1人分の遺伝子が引き継がれるのです。親戚中を見渡せば、確実にあなたの遺伝子のいくらかを持っています。だから、子どもがいらないからといって、「遺伝子を残すことができなくて申し訳ない」と引け目を感じる必要もありません。

昔は、親戚が近所に暮らしていました。そのため、すれ違う人の中には遺伝子を共有している人がいるので、周りの人に親切をしておけば、結局自分の遺伝子を労るようになっていました。今では移動距離が広がり、近所の親戚は少なくなりましたが、それでも周りには遺伝子を共有している人、その人につながるのある人がいるかもしれません。情けは人の為ならず。人に親切にすることは自分の遺伝子のためでもあるのです。大切なのは生きる姿勢です。自分らしく、人に優しく生きていきましょう。