

学校保健委員会だより

12月6日（水）に、本校体育館にて学校保健委員会が実施されました。内容のご報告を致します。

1. 児童保健委員会の活動を紹介しました



保健委員会は「協力して清潔な学校を作ろう」を目標に活動しています。

今回の学校保健委員会では、11月の児童集会で「いい歯の日」に因んだクイズを発表したものを保護者の方々に見ていただきました。

2. 講演

講演名 「生と性の教育」

秋山レディースクリニック 澤部由紀子先生

不妊治療を専門とする産婦人科にて体外受精コーディネーター・助産師としてお仕事をされている澤部由紀子先生をお招きしました。助産師としても20年以上の経験をもち、豊富な知識と医療現場で得た実例をもとに約90分お話をしていただきました。内容は以下の通りです。

- 中高生の性教育の実際
- 3つの病気
- ピルについて
- 自己肯定感を育むには
- 今の現状
- 性を学ぶということは
- 質疑応答



今回のテーマは「性教育」です。

澤部先生が性教育をはじめようとしたきっかけは、16歳の女子高生のお産に携わった際に、赤ちゃんを産む直前まで誰にも相談できなかった現状を見て、家族間で普通に「性」の話ができる環境があれば違ったかとも思い、「性教育」に取り組むようになったそうです。

はじめにお産のビデオを視聴し、ビデオを見終えた後に澤部先生が「生まれてきてただけですごいんだよ」と、子どもに伝えてほしいという言葉に参加者の多くが感動した様子でした。

女性は一生で約400回排卵し、たった0.2 mmの卵子と1匹の精子が偶然重なって受精卵になり、3000g近くの赤ちゃんに成長していくことは奇跡！



いのちのはじまり

いつ生まれるの？

2024.08.28.

つながるBOOK



アイリスホットライン



《多様化していく『性』について》

自分の『性』に違和感を持っている人は10人に一人くらいいるといわれています。男らしさや女らしさではなく、**自分らしさ**が大切であり、この世に生まれてくることができた『生』を大切に生きていってほしいとお話されていました。

↑ 「いのちのはじまりカード」に書かれた卵子は見えるか見えないかくらいのとても小さなものでした

● テートDVとは

身体的暴力

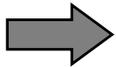
精神的暴力

性的暴力

経済的暴力

恋人からの監視や干渉、暴力のこと

恋人がいるのに「つらい」「こわい」「不安」な気持ちになっていませんか？



お互いを尊重し『楽しい』『励ましてくれる』『安心』といった気持ちになれば大丈夫！

● 月経前緊張症（PMS）

月経（生理）開始前の数日～10日間程度に精神・身体的症状が現れ、月経開始とともに症状が和らぐまたはなくなる

身体の不調

頭痛 腹痛 めまい 腰痛
お腹の張り 胸の張り



こころの不調

怒りっぽい イライラ
集中力低下 不安感 眠気

不安なことがあったら、一人で悩んだり、我慢したりせずにご相談しましょう

症状で辛いものがある場合には、他の病気が隠れていないか見てもらいましょう

● 自己肯定感とは・・・自分そのものを認める感覚のこと

自分はかけがえのない存在

自分は必要とされている

自分は大切な存在

日本では、いじめ・殺人・自殺・虐待、指示待ち症候群、子どもの精神病、新型うつ病等が問題視されています。その原因として、日本人は自己肯定感が低いことが挙げられています。

～ 親として子どもの自己肯定感をどのように育てていくか ～

自分の命をどうとらえるか
→「性教育」

- ・生まれただけで奇跡
- ・生まれてくるのも自分で成し遂げた

愛していることを伝える

- ・「愛している」「大事・大切」「味方」など言葉にして伝よう
- ・“抱きしめる”は精神が不安定な時の特効薬。たくさん抱きしめて！
- ・生まれた時とても嬉しかったことを伝える

一人の人間として尊重する

- ・子どもに理想を押し付けない
- ・子どもの「やりたい」に向き合う
- ・子どもを否定しない・肯定的な言葉を使う

自分で生まれてくる力を持っている

今回の学校保健委員会には保護者や職員など、総勢80名程度が参加しました。

講演後には、参加者から子宮頸がん予防のHPVワクチンについて等、専門的な分野に関する質疑応答が行われました。また、なかなか踏み込みにくい性について話が聞けて良かった、これからの子どもとの向き合い方について考えるきっかけになった等、たくさんコメントをいただきました。

参加者の感想

- ・子どもたちに『あなたの体やあなたの存在はとても大事なものだよ』と伝えることから始め、わが子に合ったタイミングで、そのときの発達段階に合った性教育を行っていこうと思いました。また、性トラブルに限らず、悩みがあったら話せる親子関係になれるよう、日頃から子どもの話に耳を傾けようと思います。
- ・先生の明るく分かりやすいお話で、お産のシーンや生と性を大事にという話に引き込まれました。帰宅後、娘に生まれてきたこと自体が奇跡なんだよ、と話をしました。
- ・2年生の娘に「性」に関する知識はまだ早いと思っていました。今回を機に「生」や月経に絡めながら話をしました。間違った情報や犯罪が先行しない様に、親の口から正しい事をしっかりと伝える事ができて良かったです。自分の体は自分で守れる様に、そして親や周りに相談しやすい環境づくりが出来ればと思います。