

性教育講演会を行いました

5月7日(木)思春期保健相談士、兵庫県出身の徳永桂子先生をお迎えして、2学年を対象に性教育講演会が行われました。生徒には事前にアンケートを行い、生徒の実態に合わせた内容のお話をさせていただきました。心のこと、体のこと、様々な性のこと理解しやすいお話をしてくださいました。学びの多い内容で、もう一度振り返ってほしいと思います。年頃で恥ずかしいと思いますが、家の人とも性について話してみてください。

～講演会の内容～

- ・自己防衛について(性被害にあった時の逃げ方)
- ・心の浮き沈みについて(思春期ホルモン、脳で起きていることや心のコップについて)
- ・男性器、女性器について
- ・自慰行為
- ・生理痛
- ・避妊や性感染症
- ・LGBTQについて
- ・付き合い方(交際)について
- ・デートDVについて
- ・各相談窓口について



～2年生の感想～

☆性という言葉を知ったらちょっと嫌だったけど、この講演で正しいことを知ることが大事だと分かった。今回もらったプリントを見返しながら忘れないようにしたい。

☆悪い人に嫌な事を言われたりされそうになったら、手を前に出して距離をとり、大声で『やめて!』と言えるようにしたいです。それでもやめないなら相手の足を蹴って逃げたいと思いました。

☆睡眠(10時間)が成長に大事だと知った。

☆性器の洗い方や病気になった時に行く病院をすることができた。

☆性被害にあったことのある人が、日本だと4人に1人と聞いて性暴力は身近にあるものだとわかった。

☆ネットには間違った情報も多いと分かったので、誰が発信しているのかを確かめて信じるようにしたい。

☆男性でも性被害にあうことがあることを初めて知った。

☆心にはコップがあり、水がいっぱいになりそうと思ったら、相談したり心に余裕を持って暮らせるようにしたい。

☆デートDVの話が心に残った。暴力じゃないDVもあると初めて知った。DVチェッカーを参考にしながら直ちに離れたり、誰かに相談できるようにしたい。

☆異性の体については全く知らなかったもので、それを知るいい機会になりました。

☆性交という漢字は『心を生かして交じあえる』という考え方がいいなと思いました。



脳のホルモンや性器についても詳しく教えてもらいました。また心にはコップがあり適度に水を捨てないと、心が傷ついてしまうことも知りました。もっと詳しく知りたい人は先生方に聞いたり『セイシル』を検索してみてください。学校の図書館や保健室にも性に関する本がたくさんあります。上手に活用してほしいなと思います。気になる事や困ったことがあれば、いつでも保健室に相談しに来てくださいね!

GOODな生活リズム作れていますか？



<p>睡眠</p> <p>寝つきや目覚めが悪いことはありませんか？</p>	<p>食事</p> <p>毎日3食、食べていますか？ 特に朝ごはんはとっても大切！</p>
<p>運動</p> <p>適度に体を動かしていますか？ 5～17歳なら、少し息が上がるくらいの運動を1日60分以上が目安（WHOの推奨）。</p>	<p>心</p> <p>悩み事や心配事はありませんか？ 自分なりのストレス発散ができていますか？</p>

ピースがどれかひとつでも足りないとい、**体や心の不調**につながります。

1週間生活チェックに**チャレンジ**

GWを挟んで生活リズムが崩れやすくなる時期です。
ここで一度自分の生活を振り返ってみましょう。

凡例：パッチリ◎ 問題ない○ ままあ△ イマイチ×

	月	火	水	木	金	土	日
睡眠							
食事							
運動							
心							

💡 総括振り返りポイント

- 何曜日に△や×が多い？
- どの項目に×が多い？ 原因は？

原因がわからないときは、保健室で一緒に考えます。気軽に相談に来てくださいね。



友だちとのちょうどいい**距離感**

中学生は部活などで一緒に過ごす時間が長くなる分、友だちとの関係が深まり、距離感の難しさも増えます。

毎日一緒にいないと不安、相手の気持ちを優先して疲れる、などがある場合は注意。仲が良くても「一人の時間」や「自分の気持ち」を大切にしましょう。無理に合わせ続けると、心が疲れてしまいます。

話したいときに話せて、離れたいときは離れられる。そんな関係が、ちょうどいい距離感です。



- こんなサインは要チェック
- 一緒にいると疲れる
 - 誘いを断るのがこわい
 - 自分の意見が言えない

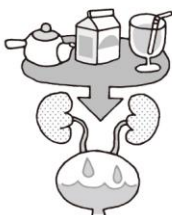
友だち関係で大切なのは、相手だけでなく、自分も心地よいことです。困ったときは一人で抱え込まず、身近な大人や保健室に話してみてください。



5月26日(火)27日(水)の尿2次検査があります。再検査を含めて56名が対象です。必ず提出できるようにお願いします。朝登校したら保健室まで持ってきてください。

? おしっこってなんのため?

今 朝は何を飲みましたか？ お茶、牛乳、ジュース、いろいろだと思えます。トイレでおしっこの色を見てみてください。飲んだものの色とは違いますね。なぜでしょうか？



お しっこは、飲んだものの栄養を吸収し、いらなくなったゴミを体の外に出すためのもの。飲み物の色ではないのは、栄養を体が吸収しているから。

もしおしっこを作る機能が故障すると、必要な水分や栄養を取りこめず、体の中にゴミがたまってしまいます。



尿検査では正しくおしっこが作れているかどうかを確認します。

朝一番のおしっこを忘れずに！

