

保健だより

令和8年9月25日

1年生特別号

片貝中学校 保健室

助産師の酒井由美子様をお迎えして、性に関する指導を行いました。

1年生のテーマは「生命誕生」です。男女の体の違い、受精卵や赤ちゃんの誕生が奇跡であること、「みんな幸せになるために生まれてきた大切な命」であることを、妊婦体験や赤ちゃん抱っこ体験を通して学びました。そして、思春期の今、体や心がどのように変化をしていくのか、小学校の頃の保健の学習をバージョンアップしました。



命の始まりは、0.1mmの受精卵!いつかつばさ学年のみんなにもこんな日が来るのかな…

小さな小さな命の始まり

妊娠9か月の妊婦さんを体験



小さな穴の覗くと…
命のヒカリが見えました!



赤ちゃんに羊水に…
重たいな…

新生児の赤ちゃんの抱っこ体験



意外と軽いな…



赤ちゃんとのアイコンタクトがと
れっていて、心地よさそう!



小さいな～
かわいいな♡



赤ちゃんのもととなる受精卵は、男性・女性のそれぞれの体の中で作られます

思春期は、子ども以上大人未満の時期

☆「からだ」が大きく成長する→身長が伸び、体重が増えて、性的な成熟が起こる。

☆「こころ」も変化

→第二次反抗期

「おとな」として考えられるようになるための訓練期間

失敗や試行錯誤を繰り返すのが思春期！

この時期にたくさん経験することが、その後よりよく成長させてくれます！

男子には精通、
女子には初経が起
こる。

☆精通・初経が始
まったらもう「おと
な」です。

女性の体はひと月に1回卵巣から卵子が1つ作られるのに対して、男性が作る精子は1回の射精で3億個放たれ、そのうちの約6万個が卵管まで到達、そのうちの約100個が卵子の周辺まで到達、卵子の中に入れるのはたった1個の精子。とても奇跡的なこと！



プライベートパーツ～命や健康、未来に関わる大切な場所～

※プライベートゾーンともいう



性行動6つのルール

- ①自分のプライベートパーツを人に見せてはいけない
- ②自分のプライベートパーツをほかの人に触らせてはいけない
- ③他の人のプライベートパーツを見てはいけない
- ④他の人のプライベートパーツを触ってはいけない
- ⑤一人でいるときは、自分のプライベートパーツを触ってもいい
- ⑥性的な言葉や行動で他人を不快にさせてはいけない



自分も相手も大切にできる関わり方

「3つの境界線のルール」

- ①物理的境界線「からだ・持ち物」
- ②心理的境界線「こころ」
- ③社会的境界線「ルール」

目には見えないけれど、人それぞれが感じている「大丈夫」と「大丈夫でない」の境界線のことです。透明なバリアのようなもので、どんなに仲の良い関係でも勝手に超えることはできません。



思春期の生活で大切なこと

～早寝・早起き・朝ごはん～

- ①睡眠時間は8～9時間必要！
- ②毎朝同じ時間に起きる！
- ③朝ごはんが体に活動開始のスイッチを入れる

生徒の感想

- ・自分が生まれてきたことが、こんなに奇跡なんだと思いました。親に感謝しようと思います。
- ・自分が今ここに生きていることが、今回の性に関する授業でどれだけ素晴らしいことなのか分かったので、家に帰ったら母を褒めようと思いました。赤ちゃんを産む時は痛かったり、体重が重くなっていろいろ大変だったと思うけれど、今日の授業で赤ちゃん抱っこを体験して、少し気持ちが分かったような気がしました。

