

保健だより

令和8年9月25日

2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。昨年度は「生命誕生から思春期までの過程」、今年度は「思春期のからだところの変化」をテーマに、思春期をどのように過ごすといいか、一人一人が真剣に話を聞きました。



思春期の「こころ」と「からだ」の変化 ～こどもから大人へ成長する時期～

☆「こころ」の変化

→第二次反抗期

◎自信のなさ、安心したい、誰かとつながっていたいなどの「こころ」の不安定さが見られるとき。30歳くらいまでは続く。

☆新しい「からだ」の登場 →性的な成熟（男子には精通・射精、女子には初経・月経が起こる。）

◎性的な成熟は脳からでるホルモンの分泌によって起こる。



思春期ならではの！！急激な成長でこころとからだのバランスが崩れやすい時期

注意

自律神経のバランスが崩れやすいことが原因です。この自律神経は、生活習慣を整えていくことでコントロールできます。

①食べること

- ・体をつくる
- ・こころを育てる
- ・マナーなどの社会性が育つ
- ・食物に関わる人や物に感謝して、命を大切にすることを学ぶ

②よく眠ること～眠りのミッション～

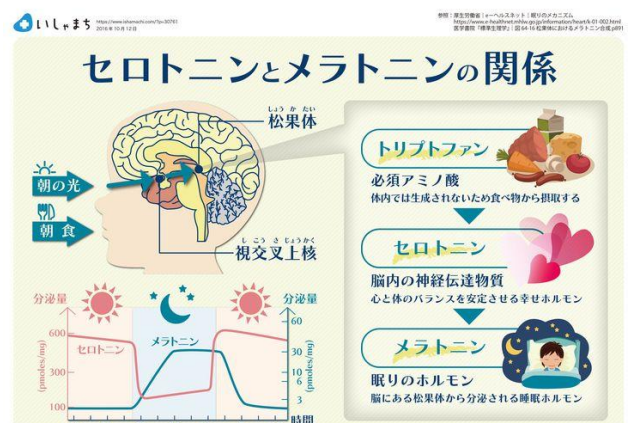
- ・脳とからだに（自律神経を整える）
 - ・記憶する
 - ・ホルモンバランスを整える
 - ・免疫力をあげる
 - ・脳の老廃物を除去する
- ※睡眠の布石は、深刻な健康障害を引き起こします！

科学的な根拠があった！！

早寝・早起き・朝ごはんの秘密⇒2つのホルモン

◇セロトニン＜幸せホルモン＞ 午前6時から9時ごろに朝日を浴びることで分泌して、睡眠中の低下した体温や血糖値をUP！呼吸や脈拍数もUP！セロトニンがうまく分泌されないと、イライラしたりして、心や体の調子を崩したりしてしまう。

◇メラトニン＜眠りのホルモン＞ 起床から約15時間後に分泌されて、よい眠りにつけるように導いてくれる！



特に注意

ゲームやSNSによって睡眠リズムが崩れることがないように！

心配だからといってゲームやスマートフォンを取り上げるのではなく、時間を決めてその約束を守ることが大切です！思春期の過ごし方のひとつとして、家庭でのルール確認をお願いします。



からだが大人に変化する

⇒女子は妊娠すること、男子は妊娠させることができるようになること

◇10代の出産と人工妊娠中絶（新潟県）

- 新潟県の10代の出産件数は37人（R6/14歳以上）。出産費用や育児と学業の両立、自分の将来は？

◇性的な欲求と行動⇒性ホルモンにより起こること

- 欲求を満たしたり、欲求を満たすために調べたりするとき、その情報や行動が正しいかどうかの判断が必要。自分にとって都合のいい情報や興味・関心のあるものに重点を置くと、正しい判断はできない。そのため、周りの人に聞くことも大切である。

◇SNS に関わるトラブル



- SNS による児童生徒の被害は、中高校生に多く、特に自撮りの被害は中学生に多い。インターネット上に流れた情報は消すことができない。
- 人間関係の不安や不満から「ネットの中が一番安心できる、居心地のいい場」と感じ、のめり込む。また、インスタグラム等での「いいね」がもらえることで、自己承認欲求が上がるのがネット依存を深めている。
- 顔が見えないため、何でも言えて書き込めるので、言葉の暴力やいじめにつながりやすい。など

トラブルが起きた時、起きそうな時、不安なことがある時など、
友達や大人、相談機関等に話してみよう！

相談を受けたときは、その気持ちを受け止め、言いふらしたり、SNS に書き込んだりせず、大人に相談しよう！

☆SNS 上の被害に遭わないために☆
見ない 書き込まない 会いに行かない

男女交際・・・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越えることはできません。

生徒の感想

- 思春期は人生の中で一番の最大イベントだなと思いました。10年間もあるのは驚きでした。思春期は親との関係で反抗期が起きると分かったので、親に不満があるときは冷静に「ここを直してほしい」と伝えようと思いました。生活習慣も、遅い時間に寝てお昼に起きるという生活を続けていたので改善していきたいと思います。
- 自分の体のことでも、まだまだ知らないことはたくさんあると思いました。普段何気なく使っているSNSでも、思春期である今の私たちにとってはとても危険がたくさん詰まっていることを知って、SNSの使い方をもう一度見直そうと思いました。まだ中学生で何も知らないからこそ、身近な危険とどう向き合っていくかが大切だと感じました。
- 思春期の時期は大変だけど、自分の相談しやすい人に相談することで、心が軽くなることを知りました。よく考えてこれからの人生を送りたいです。

