

第2回学校保健委員会を開催しました！

9月12日（木）・13日（金）に3年生を対象にした第2回学校保健委員会を開催しました。

第2回のテーマは「自分と相手を大切に」です。東浦町保健センターに勤めている助産師の川添加奈子さんにお話ししていただきました。性教育は、照れくささや恥ずかしさを感じるデリケートなものではありますが、今後みなさんが後悔のない明るく健やかな日々を送るうえで大切なことばかりです。

思春期の心と身体

個人差がとても大きいよ！
他の人よりも、体の成長や
精通、初経がおそくても大丈夫！
安心してね！！

だれかと比べない！
自分は自分だよ！



すでに習った思春期におこる心の変化や二次性徴について復習しました。精通や初経などの体の成長だけではなく、心も成長します。恋愛感情や性への興味、親への反抗がおこることは思春期にさしかかる中学生には当たり前の感情であることを教えていただきました。

体や心の成長は個人差がとても大きいです。
ほかの人と体や心の成長を比べる必要はありません。

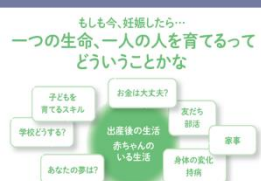


妊娠のしくみ・出産



中学校の保健体育の授業では学ばない妊娠のしくみについても教えていただきました。性交をして、精子と卵子が出会うことで妊娠します。一度の射精で約2億個の精子が放出されますが、そのうちのたった1個の精子だけが卵子と受精することができます。助産師さんに教えていただくことで、よりいっそう命の尊さについて学ぶことができました。

避妊・中絶



避妊＝妊娠することを避けること

- ①精子の侵入を防ぐ
- ②排卵を防ぐ



人工妊娠中絶（人工的に妊娠を中断すること）	
初期人工妊娠中絶（12週未満）	中期人工妊娠中絶（22週未満）
・日帰り手術（15分程の手術） ・子宮内内容物を掻き出す ・身体的負担が小さい ・費用：10万～20万円	・入院しなければならない ・陣痛を引き起こし出産 ・身体的負担が大きい ・費用：30万～60万円 ・死産届を提出する ・埋葬許可証をもらう
女性の心と身体への負担 経済的負担 大変大きい	

初経や精通を経験していたら、中学生でも妊娠する・妊娠させる可能性があるため、子育てをできる状況でない限り、妊娠を避ける必要があります。

川添さんからコンドームの使用やピルの服用など適切な避妊方法や避妊に失敗してしまった際のアフターピル（性交後72時間以内に内服）についても教えていただきました。

また、望まない妊娠をしてしまった時には、「産んで育てる」「産んで託す（特別養子縁組）」「産まない（人工妊娠中絶）」という選択肢があることも教えていただきました。人工妊娠中絶は、妊娠してから経過した期間によって中絶の方法は異なり、時間が経過すればするほど、女性の身体的心理的負担や経済的負担が大きくなることや、ある一定の期間が経過してしまうと、人工妊娠中絶はできなくなってしまうことを知り、早めの判断が必要であることも学ぶことができました。

もしも今、妊娠したら…学校はどうしますか？お金の心配はありませんか？子どもを育てるスキルはありますか？一つの生命を産み育てるということは、大きな責任がともないます。この先、人生の中で望まぬ妊娠をしてしまった場合は、必ず誰かに相談し、一人で抱え込まないようにしてください。



性的同意

性的同意とは？

性的接触、性的行為の前に
お互いの気持ちが同じを確認すること

同意
相手と同じ意見

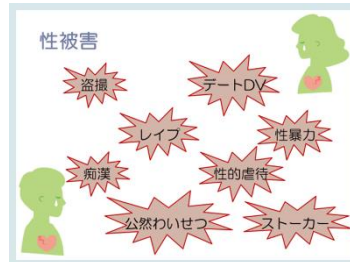


性的な接触や行為を行う前には、必ず同意を得る必要があることや同意には、「自分がどう思っているかを相手に伝えること」と「相手の気持ちや想いをよく聞くこと」が大切であることを教えていただきました。

日によって、時間によって、気分も変わるため、毎回同意を得ましょう。意見を言えなかったら態度で示してもよいですし、相手の同意を得られなければ、強引にははいけません。もちろん途中で嫌になったら「やめて」とはっきり伝えても大丈夫です。自分の体や心は自分のものであり、自分のことは自分で決めるようにしましょう。



性被害



性被害にも様々なことがあります。恋人同士の間で起こる暴力（デートDV）が広がっていることを知ることができました。暴力というと殴る蹴るを思い浮かべると思いますが、それだけではなく、怒鳴る・スマホをチェックするなどの精神的暴力や、お金を返さない・デート費用を払わないなどの経済的暴力、同意のない性交・避妊をしない・裸の動画写真を撮られるなどの性的暴力などがあることを教えていただきました。

お互い対等な関係でお付き合いしていくことが大切です。
もしも性暴力の被害にあってしまったら、『ワンストップ支援センター』（#8891）へ相談するようにしましょう。

正しい性情報を見極めましょう！

世の中には正しい情報から間違った情報まで、ありとあらゆる情報が出回っている状態です。スマートフォンが普及し、避妊の方法や性交についての知識を若年層も簡単に得られるようになってきました。しかし、インターネット上にあふれる性に関する情報の信憑性や安全性は不確かであるため、正しい性情報を見極める必要があります。今回お話しいただいた助産師の川添加奈さんが、おすすめしてくださった正しい性情報が載ったサイトを紹介します。



学校保健委員会の感想を紹介します！

人それぞれ成長するスピードが違うと知り、別に早くても問題ないんだなと思いました。

大事な話だと思ったし、忘れてはいけないことだと思った。今回学んだことを忘れず、間違った知識を覚えないようにしたい。

経血の量が多くて不安だったので親に相談してみようかなと思いました。

これからの人生でかなり大事なことになるのでしっかりと覚えておきたいです。

どんなことにも相手の合意が大切だと思いました。

命は大切だと思いました。望まない妊娠を避けるために避妊することは大切だと思いました。

軽はずみな行動をしてはいけないことがわかった。