

学校保健委員会(命の授業)を実施しました 6/27(木)第6校時

【内容】

- (1) 保健委員による「早寝早起き朝ごはん」キャンペーンの発表
 - ①「早寝早起き朝ごはん〇×クイズ」
 - ②「おしえて！あなたの朝食&睡眠時間インタビュー」の結果
 - ③「早寝早起き朝ごはんチャレンジ」について
 - (2)「生命の授業」 行田中央総合病院・助産師 山中令奈先生
- 【参加者】1～3学年生徒、教職員、PTA 本部役員、学級育成委員
* 熱中症予防のため、PC 室からのオンライン配信にて実施



☆授業後の感想を読ませてもらったところ、生徒の皆さんが話をよく聞いて理解したうえで、自分自身の学びや考えをしっかりと文章にしてくれたことがわかり、とても嬉しく思いました。感想の一部をご紹介します。

(1)保健委員会の発表について

①「早寝早起き朝ごはん〇×クイズ」について

- 声の大きさがちょうど良く聞きやすかったです。今まで知らなかったことや、間違えて憶えていたこともあったので、とても勉強になりました。クイズの答え合わせの時に詳しい解説してくれたのでとても良くわかり、記憶に残りました。
- 平日に睡眠が足りていなくても休日にたくさん眠れば良いと思っていたけれど、クイズを通して、一日一日の睡眠が大切だとわかりました。
- 朝ごはんを食べなければやせると思っていたのですが、それは間違いで、「朝ごはんを食べないとやせにくい体になる」ということがわかりました。
- 「夕方に仮眠をすると勉強がはかどらない」など、初めて知ったこともあったので、これから自分の生活を見直してみようと思います。
- 遅い時間に寝ると体内時計が夜型になってしまうので、できるだけ早く寝るようにしたい。これからは、朝日を浴びたり、朝軽く運動したりしようと思う。



②「朝食&睡眠インタビュー」の結果、「チャレンジカード」について

- 私は朝食を毎日食べていますが、睡眠時間が少し短かったので、これからは7時間以上睡眠を取るようにしたいです。先輩たちがはっきり大きな声で発表する姿がカッコよかったです。
- 睡眠時間が7時間未満の人が意外と多いと感じました。日本は世界に比べて平均睡眠時間が少ないことも分かりました。睡眠を取ることで脳の整理ができるなどのメリットがあることが分かったので、8時間睡眠を心がけたいです。デジタルデトックスも試してみたいです。
- 私は漫画を読んでから勉強するため寝る時間が11時過ぎになり、朝起きるのが遅くて朝ごはんを食べられないことがあります。これからは、8時間くらい寝て朝ごはんを必ず食べたいです。
- 朝食を毎日食べて生活リズムを作り、栄養バランスの良い朝食を自分で作れるようにしたいです。
- 私は寝る前にスマホやテレビを見てしまうことがあるので、寝る1時間前は見ないようにしたいと思います。そして、「早起き朝ごはんチャレンジカード」にしっかり取り組んで生活リズムを整えたいです。
- インタビューの結果は、学年ごとに比較ができて分かりやすかったです。3年生は特に睡眠時間が少ないので、塾で忙しかったりしても、スマホの時間を減らして睡眠を優先したいと思いました。
- いつも寝る時間が遅いので、勉強効率を上げたり健康状態を保ったりするために早寝早起きをして、余裕をもって登校したいです。また、夜遅くに勉強するのではなく朝活を試してみたいです。

(2)「命の授業」について

- 命の素晴らしさがわかりました。ここまで育ててくれた親や地域の人や先生などにすごく感謝したいと思いました。これから心や体に変化していく中で、自分や他人の命を大切に、自分や相手の気持ちや考えを尊重したいと思いました。これからも支えてくれている人々に感謝して生きていきたいです。
- 普段あまり聞けない話を聞けて、いい経験になりました。自分の命が誕生するまでに、こんなに大きな物語があったと知り、今まで以上に自分を大切にしていきたいと思いました。
- 産婦人科では、赤ちゃんを産む人ばかりだと思っていたけれど、流産する人や、不妊であきらめる人などもたくさんいることがわかりました。子どもを産むことも大変だし、それからずっと子どもを頑張っ育てていくことになるので、子どもを産むことは大きな勇気がいるとわかりました。
- 僕たちがここまで成長できたのは、家族のおかげだと思いました。今日の授業で学んだ命の重さ、大切さをかみしめていこうと思います。
- 産まれたばかりの赤ちゃんは2、3時間おきに泣いてしまうことを知り、24時間、365日休みがないお母さんやお父さんの大変さがよくわかりました。今まで育ててくれた両親に感謝したいです。そして、家族が自分のことを大切に育ててくれたので、自分に自信をもち、この命を大切にしていきたいです。これからの大切なことを聞けて良かったです。
- デートDV、プライベートゾーン、インターネットトラブルなど、初めて知ることが多く勉強になりました。
- デートDVには身体的暴力、精神的暴力、金銭的暴力、性的暴力などがあることや、デートDVの被害者が女性だと5人に1人、男性だと9人に1人いるということがわかりました。
- DVを防ぐためには、お互いの同意が絶対に必要だとわかりました。“自分のことを大切に、相手のことも大切に”この言葉をしっかり覚えていようと思いました。
- 交際する時は、お互いの同意が必要なことや、デートDVに注意することが大事だとわかりました
- お互いの合意なく性行為をしてしまうと、相手を傷つけてしまうので、相手の立場になって考え、自分の行動に責任をもって生活していきたいです。
- 性別で悩んでいる日本人の割合が9%程度で、クラスに2、3人だとわかり驚いたけれど、自分の周りにも悩んでいる人がいる可能性があるので、自分は性別に関係なく人と接していきたいと思った。
- 人にはLGBTなどの多様性があり、それを尊重し合うことが大切だなと思いました。
- SNSで知らない人と繋がったり、写真などの個人情報を送ったりしないようにしたいです。
- 正直、人と理解し合って生きていくのは、かなり難しいとは思いますが、それぞれの意見を尊重できるようになりたい。そのためにも、自分をもっと大切に、相手のことも、もっと考えていかななくてはいけないと改めて実感した。
- 性=恥ずかしいことではないことがわかった。これからは、何か性のことで悩むことがあったら、今日の話の思い出し、落ち着いて対処したい。性は男らしさ、女らしさではなく、その人らしさだということが分かったので、これから人と接する際に活かしていきたい。
- 私は、性行為のことをはずかしいこととっていて、性行為のことを否定していました。でも、新しい命を授かるには必要ということが分かりました。人前で言ったりするのははずかしいと思うけれど、子どもを増やし、今後の社会を安定させるためには大切なことだと思いました。
- 自分は3億分の1の確率で生まれて、今こうして生きていることに感謝しようと思いました。交際をするにあたって、自分が嫌なことは嫌と言い、相手が傷つく行動や発言はしてはいけないと分かりました。また、「男だから」「女だから」こうしないとダメという固定観念をなくすべきだなと思いました。
- 「性→恥ずかしくない」と聞いて、性に対して前向きになることができました。思春期の男子、女子に起こることが具体的に細かく説明されていたので、頭に残りました。これからも自分の性について深く知り、うまく付き合っていきたいです。
- これからも自分の体を大切に、事件やトラブルに巻き込まれないように、相談相手や相談できるセンターなどを確認しておきたいです。
- 一人一人がみんなに優しくすることで、いじめなどが起きることなく平和に楽しく人生を送っていけるのではないかと思います。僕は、これからも人を傷つけるようなことはしないように気をつけます。みんなが笑顔になるように助け合い、優しく接していけたらいいなと思います。

交際の12段階

- | | |
|----------|--------------|
| ①目と目が合う | ⑦近い距離で向き合う |
| ②言葉进行 | ⑧見つめ合う |
| ③並んで歩く | ⑨唇が触れる |
| ④手をつなぐ | ⑩互いの性器に触れる |
| ⑤肩を抱きよせる | ⑪裸で接触する |
| ⑥腰に手を回す | ⑫性器の挿入を伴う性行為 |

交際はお互いの同意が必要です



山中先生、大変貴重なお話をしてくださり、本当にありがとうございました。