

学校保健委員会だより

大津市立真野小学校

2022（令和4）年9月22日発行

学校保健委員会とは…

子どもたちの生涯を通じた健康づくりを推進していくために不可欠な家庭や地域との連携のための組織的な活動です。その時々に応じたテーマで講演を聞いたり、話し合ったりして、共に子どもたちを支え、育てていく取り組みをしています。

第1回学校保健委員会を紙面にて開催いたします。



テーマ 「思春期の生と性」

～大人に向かう子どもたちを守り、支え、育てていくために～



夏休み中の8月19日（金）に第1回学校保健委員会を予定しておりましたが、新型コロナウイルス感染症の感染状況を鑑み、紙面開催とさせていただきます。

当初から本校の職員研修と兼ねて開催する予定でしたので、講師の先生には本校に来校いただき、お話を伺いました。

お招きした講師の先生のご紹介をします。

一般社団法人 滋賀県助産師会、子育て・女性健康支援センター
助産師 堤しづか先生 伊藤あさ彗先生

一般社団法人 滋賀県助産師会、子育て・女性健康支援センターでは、電話、来所、訪問による各相談をされています。（詳細はホームページを参照してください。）

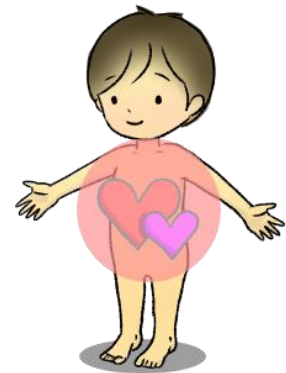
今回は、思春期の相談として本校に来ていただき、お話を伺いました。

❖テーマ設定の理由❖

近年、子どもの性に関する問題行動は低年齢化していると言われています。

性に関する課題を考えることは、「自分の体と心のとらえ方」や「他者に対する考え方」「人と人との関わり方」など生きていく上での考え方、とらえ方の土台となり、とても大切です。

思春期は心と体の変化が起こり始める時期で、10歳くらいから始まります。ちょうど小学校の中学年の年齢です。心も体も変化してくるこの時期に、正しい知識を持つことや自分のこと、他の人のことを考えられるように、子どもたちに教えていくことは学校と家庭が両輪となって取り組むことが大切だと痛感しています。大切な時期に大切な内容を皆様ともに子どもを育てるという視点で研修をするのがねらいです。



【講演の概要】

1. 思春期のからだところの変化

1) お子さんが産まれた時、何を思いましたか？



出産は命がけ。
シンプルに「産まれてきてよかった！」の気持ちだったのでは…
この気持ちを思い出して子どもたちに接して欲しいと思います。

2) 思春期って？

子どもから大人へと移りゆく人生の一時期。10歳頃から20歳頃までの二次性徴期。このころにからだやところが大きく変化する。個人差が大きい。

3) 性ホルモンによる身体の変化

男子は10～11歳頃から精巣・陰茎の発育が見られます。女子は8～9歳頃から子宮の発育が始まります。男子は精子が成熟し射精をする、女子は排卵・月経が始まり、妊娠させられる・妊娠ができる体になるということです。15歳を過ぎても男子で体毛の発生や声変わり、女子で月経発来がない場合は小児科などを受診しましょう。

性に関して身体の変化が起きるとそれに伴う悩みが出てくることもあります。

例えば、男子は「包茎かも？」「ペニスの大きさ、形が心配…」「マスターベーションをしすぎるとよくないの？」などの不安や心配が芽生えたり、女子は「生理が来ない・遅れている・不規則」「生理痛がひどい」「におい、おりものが気になる」「胸の大きさが気になる」「ダイエットしたい」などの悩みが出てきたりします。

子どもたちが悩んでいるとき、相談できる大人がいて正しく対処することが大切です。まずは、おうちのお父さんやお母さん、そして担任、養護教諭などに話せる雰囲気作りが必要です。

4) こころの変化

体の変化とともにこころも変化します。子どもたちは、このころから性への関心が高まり、自分の外見が気になってくることもあります。自分だけの内面の世界がある事に気づき始めるので、自立心が大きくなり、感情も激しくなるのが特徴です。

このような背景があるので、変化に戸惑い、身近な人にイライラしたり、注意されても受け入れられず反抗してしまうこともあります。また、逆に自分のことを責めてしまう子もいます。自分が何者かわからない、将来への不安、死への恐怖などもこの時期によくみられるこころの悩みです。

2. 子どもたちを取り巻く現状

1) 性をめぐる様々な問題

性をめぐっては様々な問題があります。例えば、レイプなどの性被害、性虐待、デートDV、リベンジポルノ、予期しない妊娠、性感染症、多様な性など様々です。こういった問題は、大人だけでなく、子どもが加害にも被害にもなることがあり、大人がしっかりと知識を持つことが大切です。

特に、性被害は「どんな問題が起きているのか」「どんな対処方法があるのか」「万が一巻き込まれてしまったときの対処方法」などについて、正しい知識を持つことや信頼できる大人に相談することを普段から話しておくことが大切です。

2) SNSでの被害

自撮りによる被害が①中学生47.7%、②高校生39.9%、③小学生9.8%あり、その98%は女性の被害者でした。(2020年警察庁調べ)

手口として①なつかせる②周りとの関係を断ち切らせて孤立させた上で、自分の下着姿や裸の姿の画像を送らせるそうです。また、オンラインで出会う約束を取り付けることもあります。こういっ

た犯罪があることを知らせ、自分の下着姿や裸の画像をオンラインで送らないなどの対処方法を知っておくことが大切です。

また、万が一、知らない人と会うことになったとしても決して1対1では出会わないことが大切です。

3) 予期しない妊娠

18歳未満の妊娠は「若年妊娠」と言います。この時期は、骨盤・ホルモンバランスが未発達で早産・胎児発育不全・帝王切開が多く、周産期の死亡、赤ちゃんの死亡率が高いです。妊娠高血圧症候群発症も多く、ハイリスク妊娠とされています。

避妊しなかった、避妊に失敗した、性被害にあったなどの理由で予期しない妊娠となった場合には、妊娠成立の時期によって妊娠継続を終了させる事もあります。「産むか産まないかは自分で決める！」ことが大切です。

相談窓口があり、「にんしん SOS 滋賀」にメール、ライン、電話で相談ができます。専門知識を持った相談員と一緒に最善の方法を考えていきます。

子どもたちは「命は大切」という教育を受けているため、避妊や人工中絶は命を粗末にしている、というイメージを持つようです。今出産することは、あなたの命を危険にさらすことになる、あなたの命が大事、ということ伝えていかなければなりません。



4) HPV ウイルスについて

ワクチンで防げる「がん」の一つ。性交渉経験のある女性の8割が感染。多くは無症状です。HPV感染からがん化します。

ワクチンは小学校6年生から高校1年生の女子が無料対象で、6か月かけて3回接種します。

副反応確率は一般のワクチンと変わらないと言われています。自費だと5万円くらいするワクチンです。

性感染症のひとつで男性でも罹患します。

3. 子どもたちのよりよい未来のために

1) 基本的な生活習慣の確立

食：家族と楽しく食べる。食事のシーンで心が開くことも…

清潔：お風呂の入り方、プライベートエリアの洗い方、トイレの後始末など、自立をすすめるためのしつけも大切。また、体や物を清潔に扱うことは、自分や人を大切にすることにつながる。

睡眠：しっかり眠ると新陳代謝があがる。ダイエットと関係あり。

2) 家族で築くコミュニケーション

☆話をよく聞く。よく聞いてもらった経験を通して、人の話もよく聞ける子に育つ。

☆質問を行う。「それはどう思うの?」と子どもに質問し、子ども自身に考えさせる機会をつくる。

☆子どもに結果を考えさせる。自分で考えてみるのが大切。

☆安全のためのルールと一緒に考える。決められたルールでは反抗してしまう。大人が教えるだけでなく、自分の意見を取り入れてくれるという体験が子どもにとっては意見を言ってもいい、存在していい、嫌な時は嫌と言ってもいいという自己肯定感につながる。

☆ルールを守ることに一貫した姿勢

☆あきらめない。「言っても無駄…」ではなく、あきらめずに関わり続ける。あきらめることは子どもに見捨てるというメッセージを与えかねない。見捨てられたと感じると心がすさんでしまうことも…



3) プライベートゾーン（プライベートエリア）

☆水着で隠れるところ…とよく言われますが、男の子も「胸」は見られたくないこともあります。性差をつけない意識も大切。

☆人に見せないところ

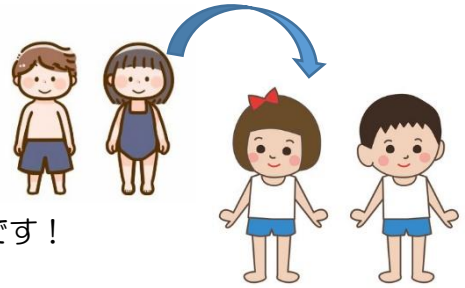
☆人から見られてはいけないところ

☆人に触られてはいけないところ

→見ない・見せない・触らない・触らせない

「あなたが『イヤ!』と感じたら、『イヤ』と言おう」

あなたが大事な存在であるようにお友達も誰かの大事な存在です！



4) 自分のからだは自分のもの

プライベートゾーン（プライベートエリア）は他人に触らせない。

（プライベートゾーン→口、胸、性器、おしり）は他人に触らせない。

自分を大事にするからだ観を育む



5) プライベートゾーンの洗いかた

男子：入浴時、包皮を剥いてみかんをつぶさないくらいのかた

女子：指のはらを使っていちごをつぶさないくらいのかた

6) 思春期になったら…

・相談しやすい環境づくり、居場所づくりを（思春期前から、できる時から、おはようの挨拶などできることから）

・親兄弟姉妹と一緒に風呂に入ることが嫌になることも

・嫌がりだしたら、裸を見せない工夫を

・一人になれる空間づくり（自分の内面を探求する時間）

※お風呂と一緒に入れる間にプライベートゾーンの洗いかたなどを教えておくことも大切。

※大切なこと

正しい知識を持つ

信頼できる人に相談する（学校と家庭の連携も・SNSもあり）

お互いに尊重し合えるコミュニケーション

生きていくこと自体が性教育の場です。気構えずに日常生活の中で伝えていきましょう

📖さいごに、おすすめしていただいた本をご紹介します。📖

おうちでお子さんと読んでみてください。

- ・おへそのひみつ（福音館書店/やぎゅうげんいちろう著）
- ・赤ちゃんはどこからくるの？（幻冬舎/のじまなみ著）
- ・せっくすのえほん（子どもの未来社/みずのつきこ著）
- ・おうち性教育はじめます（KADOKAWA/フクチマミ・村瀬幸浩著）
- ・13歳までに伝えたい男の子の心と体のこと（かんき出版/やまがたてるえ著）
- ・イラスト版 10歳からの性教育（合同出版/高柳美知子著）
- ・イラスト版発達に遅れのある子どもと学ぶ性のはなし（合同出版/伊藤修毅著）
- ・あんなにあんなに（ポプラ社/ヨシタケシンスケ著） 等々……

いっしょに読むことが、子どもたちの心を開くきっかけに…

いっしょに読むことで、相談しやすい関係づくりにつながることも…

いっしょに読むことから、自分のことを大切にすることがはじまるかもしれません。

「エッチな話」ではなく、命の始まりや自分や周りの人、友達の心や体を大切にする優しい話の時間につながりますように。