

柳井市立柳井中学校
2022年11月16日 10号

性教育講演会を実施しました!

11月8日(火)に、3年生を対象に「性教育講演会」を開催しました。今年度は、山下ウイメンズクリニックから胚培養士の半田利枝先生を講師としてお招きしました。

出産や妊娠について、正しい知識をもって真剣に考え、自分や相手のために選択しライフプランを設計すること、またそのために思春期の時期から心身共に健康に過ごすために自分や相手を大切にすることの重要性を教えてくださいました。

3年生はこれからさらに多感な時期にうつり、様々なことに悩みはじめることも少なくありません。そんな時に、お子様にとって1番の良き理解者であり、力になって寄り添えるのはご家庭です。是非、ご家庭でも今回のお話の様子を聞いていただき、お子様が困ったときに相談できるような関係を築いていただくと幸いです。

生徒の様子

講演の様子



生徒の感想から

- ・将来どうなりたいのか・何をするのかという選択はたくさんあります。しかし結婚や子どもをもつことを選択は一人で決めず、話し合うことが大切だということを知りました。
- ・妊娠するのは簡単だと思っていたけれど、したくてもできない人が多くいることが分かって、自分も「もしそうだったらどうしよう」と不安になりました。しかし今はいろんなやり方で妊娠ができることが分かったので、焦らないようにしたいです。
- ・自分で責任をとれる歳になるまで、子どもを作らないように、妊娠してしまうことがないように、みんなが心掛けられるといいなと思いました。
- ・様々な人々の思いや考えに寄り添うことが大切だと思います。私たちがこうして生きていられるのも奇跡で、いろんな人々の苦勞と思いの上なのだなと実感しました。

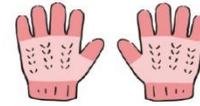
寒さを防ぐ「くふう」あれこれ

• 身につける

帽子



手袋



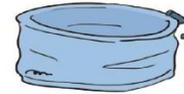
マフラー



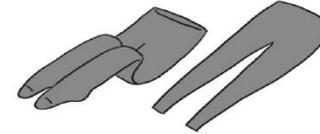
厚めの靴下



ネックウォーマー



タイツ・レギンス



ひざかけ



• 重ね着をする

冬はコートやダウンを着ることが多いですが、その中は薄いシャツやTシャツ1枚だけで、寒がっている人を見かけます。服と服の間に空気が入るようにするとあたたまりやすいので、厚い上着だけに頼るよりも重ね着がオススメ。風を通しにくい素材の服を着てもいいですね。



• 「3つの首」をあたためる

「3つの首」は、『首』『手首』『足首』のことです。これらの部位は太い血管が皮膚の近くを通過していて、気温の変化による影響を受けやすいところ。ここをあたためると血行がよくなるだけでなく、からだがあたたまりやすいです。寒さからしっかりガードしましょう!



気象病を知っていますか?

気圧の低下

【気象病とは】

天気(気圧や気温、湿度など)の変化が原因で起こる体調不良のことです。自律神経が乱れて、頭痛、めまい、関節痛、首や肩のコリ、だるさ、気分の落ち込みなど様々な症状がみられます。



気象病を予防するには

耳のマッサージをして血行をよくする



耳を軽くつまんで
上・下・横に引っ張る

バランスの良い食事、十分な睡眠、
適度な運動など規則正しい生活をして
自律神経を整える



どんなときに症状が出やすいのか把握しておく
(天気と体調の変化について記録しておくとい)

