

## 保健の授業を実施しました！

先々週から今週にかけて、各クラス2時間にわたり、保健の授業を行いました。単元は、「からだの発育と健康」です。「とても大切な話をするから、しっかり聴いてほしい」と伝えると、みんな真剣な眼差しで、一生懸命聴いてくれました。その内容の一部をご紹介します。



### なぜ体の変化が起こるのだろう？

日本は世界でも有数の長寿国。平均寿命は80歳を超えています。その背景には、何不自由なく暮らせる豊かさや、医療の進歩があります。でも、世界の中には、平均寿命が40歳くらいの国もあります。そういう国は、みなさんくらいの歳から、体が少しずつ変化していかないと、世代交代が間に合わないのです。いつか自分の家族が欲しいと思った時に、体は急に<sup>じょじょ</sup>変化できないから、世界中の子供達の体は、9~10歳頃から徐々に変化し、次の命を生み出す準備を始めます。

## 1 時間目「思春期の体の変化①」

男女それぞれに起こる体の変化、そして男女両方に起こる変化が記されたカードを一つずつ掲げ、みんなで考えました。「え?! 女の人にも毛が生えるの?」など、初めて知る変化もたくさんあったようです。結果は以下の通りです。

なぜ、このような男女の違いがあるのか。なぜ、このような変化が起きるのか。それらについても話をし、おとなへ近づくにつれて起こってくる様々な変化について学習しました。

男の人に起こる変化	女の人に起こる変化	両方に起こる変化
<ul style="list-style-type: none"><li>がっしりした体つきになる</li><li>ひげが生える</li><li>胸毛やすね毛が生える</li><li>筋肉が付く</li><li>声が変わる</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>丸みのある体つきになる</li><li>胸がふくらんでくる</li><li>こしはばが広がる</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>にきびができる</li><li>わき毛が生える</li><li>性毛が生える</li></ul>

## 男女でこんなにたくさんのちがいがあったんだ！

それぞれに大切な役割があるからこそ、ちがうところもたくさんあります。だからこそ、おたがいを知り、理解し合い、<sup>そんちよう</sup>尊重し合うことが大切なのですよ。

## 2 時間目「思春期の体の変化②」



みんなは、生まれる前、どこにいたのかな？

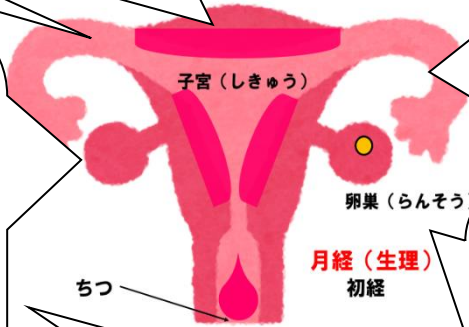
実際の大きさは握りこぶし一つ分です。

正解は…お母さんのおなかの中にある、子宮という命の部屋です。子宮は、女の人にしかありません。

子宮は、赤ちゃんが生まれる頃になると、広さは2000倍～2500倍にもなります！子宮は、自分で伸びたり縮んだりできる、すごい臓器なのです。

女の人を作り出す命のもとが、卵子です。大きさは、0.1～0.2mm。人間の細胞の中で最も大きく、唯一肉眼で見ることができます。（黒い画用紙に針の先で穴を開けて見せました。）

卵子は、生まれる前から用意されていて、一生の間に使われる数は500個。月に1回、左右の卵巣から交代で出ます。



ちなみに…  
卵子の寿命は、24時間！  
短い命なのです。

命にならなかった場合、月経（生理）が起こります。月経が始まったということは、次の命を生み出す準備が始まった、ということ。とってもすてきなことなのですよ！

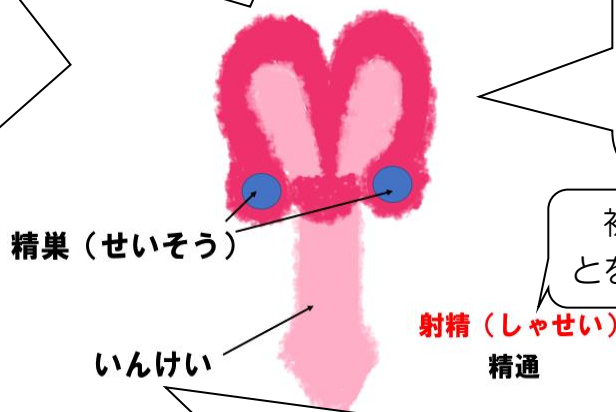
女の人だけでなく、男の人の体の中でも、次の命を生み出す準備が始まります。

男の人を作り出す命のもとが、精子です。思春期になると、1日に作られる精子の数は、7000万個。そして、1回の射精で出される精子の数は、1億～6億とされています。その中で、命になるのは、たった1つ。

みなさんの命は、いろいろな奇跡の重なりの中で生まれてきた、大切な命なのです。

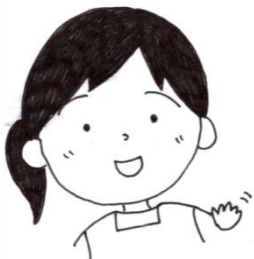
精子の寿命は、72時間。卵子と出会う確率は、奇跡に近いのです。

精子は、体温よりも、3～4℃低いところでないと死んでしまうので、精巣は、体の外にあります。



初めて射精が起こることを、精通と言います。

それぞれに正しい名前があります。大切な役割があるからなのです。



一人ひとり、顔がちがうように、体の中の時計の進み方もちがいます。早くても遅くても、心配することはありません。だれにでも、いつかは必ず変化が起こるのです。

また、体だけでなく、心も成長し、変化しています。だれかを大切に思う気持ちは、とってもすてきなことです。体と心の性別が違う人もいます。なやんだ時には、いつでも相談に来てください。



# みなさんの感想をご紹介します！

人が生まれてくるのはあたりまえではなく、すごいことだと知れて、今自分がいることを大切にしようと思いました。

体が変化してくると、自分だけかもしれないと思って不安になりそうだけど、個人差があるから、なやまなくていいんだ、と思いました。

男の人と女の人のちがいはこんなにあるんだ！と思いました。

個人差があるので、周りの人たちとくらべなくてよいということがわかりました。

私は、自分のいることがきせきだと思った。

男の人も、女の人も、2～3億くらいあるうちの一つしか命にならないことを知って、「私はその中の一つなんだな」と思いました。

この授業をして、子どもを産むというのは、本当にきせきだな、と思いました。

(だれかを好きになることで) からかわれた人も、からかった人も、今日の話聞いて、もうからかったりしないと思ったり、だれかを好きになるのはいいことなんだと思ってくれたらうれしいです。

人は、「男子だから、女子だから」と区別するのは、よくないと思いました。

男にも命の元があると知ってびっくりしました。

体の変化がきたら、あせらずまわりの人に相談して、落ち着いて向き合いたいと思いました。

いつもと変わったことが起きてても、はずかしくないんだな、と思いました。

体は男の子でも心は女子の人も、おかしくはないとあらためて思いました。

みなさんとても真剣しんけんに聴きいてくれました！

## ほけんしつから、みなさんへ

この学習がなぜ大切なのか。それはきっと、みなさんがこの授業を通して、十分にわかってくれたと思います。

**おとなになることは、こわいことでも、大変なことでもなく、とってもすてきなこと。**

みなさんがおとなの仲間入りをする日が近いことを、とても嬉しく思っています。

みなさんの命は、何億もの命のもとの中から生まれた、たった一つの大切な命です。生まれてから、たくさんの愛情を注いでもらったからこそ、今、ここに生きています。そのことを、これからもずっと、忘れないでくださいね。そして、不安になったときは、人生せんぱいの先輩であるおとなに、いつでも相談してください。

みなさんが書いてくれた感想を読んで、ひとりひとりが真剣しんけんに授業に臨のぞみ、たくさんのことを感じ、考えてくれたことがわかり、本当に嬉しかったです。すてきな時間を、ありがとうございました！