

健康生活通信 12月号

福川中学校 保健室



生活習慣を整えて
学力 UP!
運動能力 UP!

11月7日（火）に性教育講演会が行われました。「自分も相手も大切に～自分らしく生きるとは～」というお話でした。

中学生になると「思春期」とか「反抗期」という言葉をよく聞かれます。この時期は目に見える体が成長していますが、目には見えない脳の中も成長していて、今までにない心の変化に戸惑うことがあるかもしれません。こんな時に自分を見失わず、自分を大切に生きてほしい。そして、相手のことを考えたり、意見を聴いたりしてお互いを大事にしてほしいです。



性教育講演会 生徒の感想より



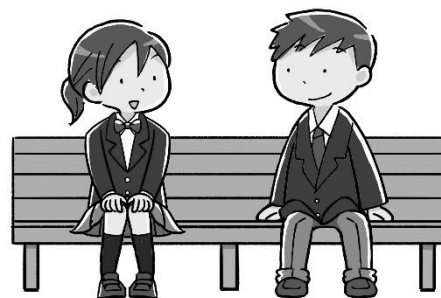
<1・2年生>

- ・ 友達などを傷つけないように、普段の言葉遣いから気を付けようと思った。
- ・ 性の多様性について学ぶことができたので、これからそういう人と関わるがあっても受け入れてあげることが大切だと思った。
- ・ 自分と同じ人がいるんだなと思えた。
- ・ 普通の生き方なんかない。人それぞれの生き方があるからそれを尊重して支え合って生きていきたいと思った。

- ・ 私は恋をすることによって、心にどのような影響が出るのかを初めて知って、とても驚いた。今日学んだ男女の心や体の成長の違いの知識を、これからの生活に生かしていきたいと思った。
- ・ 俺はまだ経験したことのない「失恋」について知ることができ、失恋して悩んだ時の解決方法も知ることができた。

<3年生>

- ・ 自分の意見ばかりを相手に押し付けてしまうのではなく、相手の意見も尊重できる心を持つことが大切。
- ・ 自分の心と相談して生きていけるようになりたいと思った。
- ・ 男子と女子ではなく、一人の人としてみるのが大切なのかなと思った。
- ・ 自分の知らない知識を学ぶことができた。思春期による脳の働きや恋愛をすることで脳に変化があることを初めて知った。もし、自分の人格が否定されたように思っても、自分で自分を卑下しすぎないようにしたい。
- ・ 失恋をして心に穴があくような感覚になったり、恋愛に興味をもったりするのは当たり前のことなので、心配する必要はないということが分かった。
- ・ 相手の気持ちを考えて行動することも大切だが、自分の気持ちをしっかり伝えることや自分が嫌な時は嫌とはっきり伝えることも大切だと言うことが分かった。



冬休み中も規則正しく生活し、自分を成長させる時間をもってください。健康第一！