

# ほけんだより 学校保健委員会号

2022. 12. 8 国府中学校 保健室

12月6日(火)に、調理室にて給食試食会を、また、図書室にて学校保健委員会を行いました。たくさんのPTA役員の皆様に出席いただきまして、ありがとうございました。今回は、会の様子や内容を紹介します。

## 給食試食会



給食の配膳も皆様で行っていただきました。試食会でも残菜ゼロ！美味しく食べていただけたようです。栄養教諭から献立の説明を聞き、給食センターで給食が作られる過程の動画を視聴しました。



### ～国府中生徒のリクエスト献立～

- わかめご飯
- 鶏のから揚げ
- ハムチーズサラダ
- ABC スープ
- はちみつレモンゼリー



## 学校保健委員会



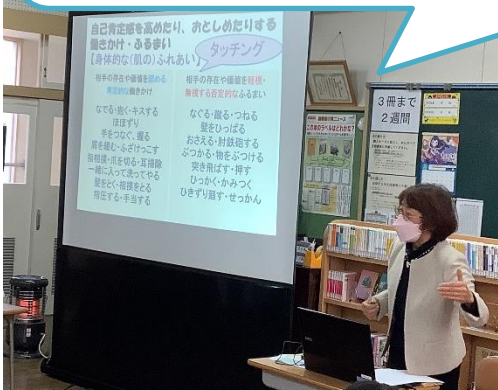
保健体育専門委員会の取組、今年度の性に関する学習の内容、アンケート結果などの説明をしました。

3-5 月足陽菜・3-3 藤井誠士郎

### 『思春期の性と子育て～親も子も共に学ぼう～』

講師：池岡幸恵先生 (元養護教諭・思春期保健相談士)

思春期とは？思春期の子どもたちと上手に関わるコツは？  
保護者向けの性教育の話をしていただきました。



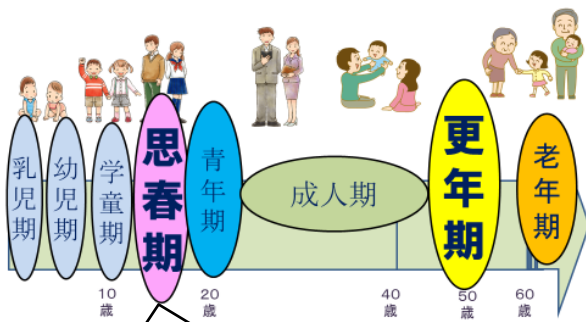
ご参加いただいた  
PTAの皆様、  
アンケートへの回答  
お願いします！

学校保健委員会アンケート



## 思春期ってどんな時期？

### 人生テープ



#### 思春期の3つの出会い

- ① 「大人のからだ」に出会うとき
- ② 「もう一人の自分」と出会うとき
- ③ 「異性・同性」にときめくとき

- 子どもから大人にいたるまでの数年間で、性的成熟と、精神的自立が起こる時期。  
→ホルモンの影響によって生殖器の成熟が起こる。
- からだ、こころ、性、関係づくりが、「自己中心」から「社会化」へ向かう葛藤が起きる時期。
- 思春期には、「大脳辺縁系」が活発になる。それよりおくれて「前頭前野」が発達する。思春期は、おもにこの2つの分野の発達のバランスがとれていないため、アンバランスな時期である。

#### 脳発達 mismatches



#### ↓事前にいただいた質問への、池岡先生の回答です

#### Q. PMS（月経前症候群）との向き合い方は？

- ・自分が今どんな感じなのかをわかってもらう
- ・健康的な食事をして、夜よく眠る
- ・いつものように動く、運動もする
- ・PMSに影響されているのだと自覚する
- ・症状が深刻なら、診察を受ける



#### 思春期の子どもとの関わり方

- ☆必要以上に干渉しない
- ☆頭ごなしに否定しない
- ☆子どもの感情に振り回されず、ドンと構える
- ☆周りと比較しない
- ☆大人力でねじ伏せない
- ☆性を肯定的に伝える  
「不幸にならないための性教育から  
幸せになるための性教育へ」

#### Q. 思春期の子どもとの付き合い方は？

- 「黙って見てて、でも無視はいやよ！」
- ・自立したい ⇔ まだ、未熟
  - ・親から離れたたい ⇔ まだ、依存
  - ・ほっといて ⇔ 時々かまってほしい
- ★思春期は、近すぎず、遠すぎずぐらゐの距離感でいるのがいい  
★ただし個人差がある、一人ひとり違う



#### ～池岡先生が紹介していた本です～



↓QRコードから意見募集中です。

悩みやギモンを大募集!

# おとなのための性教育

2023年1月13日(金)夜7:30～  
NHK総合・中国5県  
コネクトCONNECT  
「大人のための性教育」