

# ほけんだより

NO.4 令和4年7月

7月14日(木)6限目  
第二弾★  
「生理」についての  
思春期教室 開催☆

## 生理からつながる 私たちの命。 ~生理アンケート結果からわかること~

保健委員からは6月におこなった“生理理解のアンケート”的結果発表、そして講師の笛下先生からは「生理のしくみやお産について」話を聞いていただきました。2・3年生は昨年から2回目、1年生は初めての全校生徒で生理の話を聞くという機会だったのではないかでしょうか。

昨年も生理について思春期教室をしてまた矢張りないことだらけなんだなあと思いました。今回助産師さんの話を聞き、生理は複雑で一人一人個人差が大きいと知りました。男子は女子に対することができるが“わからなかたけど”少し気付かれてあげたり、さしてあげることが大切なんだなあと思いました。

自分はこれまで生理のことを月に1回くるなんてシステム的なだと認識だ。なんですが赤ちゃんのため次世代へ命をつなぐためということをあらためて知りました。パートナー同士が助け合って生理とか子のことが話しあえるような世の中になればいいなと思います。

思春期教室をおいて今まで知らなかつたことを知れてとても勉強になりました。生理は自分は全然関係ないと思っていたけれど助産師さんの話を聞いて自分にもできることがたくさんあるんだと知りました。赤ちゃんの写真がとてもかわいいかったのです。自分もかわいい子どもを育めるようにできることをしたいです。



丸岡南中学校 保健室



今日の思春期教室で生理について学びることができました。保健委員のアンケート結果では、男子のたちは「生理について知らなかった」ということが驚きました。先生の話では、1つ1つ細く説明していくことで記憶にも残り、将来のことにも役立つと思いました。

経血は、不意に出てきてコントロールできません。でも、経血コントロールでトイレに出せるようになります。子宮はもともと大きいのだと思っていましたが、実際はもともと5~6cm程しかなく、それが30cm程まで大きくなることがあります。

私は月経コントロールをよく分かっていないで話を聞いてよく分かり、生理の時に良い効果があり、そのうえ出産にも良い効果があることを良いことを知ることができました。教えてくださいたことを少しでも多く自分の人生につなげたいです。すごく勉強になりました。生理について興味があきもともとありました。今日は本当にありがとうございました。

保健委員会の生理についてのお話で、アンケート結果を見て、男子が生理関係のことを知らない人が極めて多かったので、僕は生理について自分なりに知ろうと思いました。僕は今まで、生理なんて聞かないで思っていたけれど、話を聞いて、関係ないなんてないんだと気がきました。もっと生理について知ろうと決心しました。

生理で頭がいたくなったりおなかがいたくなったり、体にもなるかならないことで、なかなか空氣が分かりました。今日で生理のことについていろいろなことが分かったのでよかったです。ちょうどいいのかわかったりするところなのでまたちょっと分からないところを聞いていきたいと思いました。

生理についての理解を深めることができました。経血コントロールなどの難しい言葉がたくさんありますので、もっと詳しく知りたいと思いました。男性は1日に1億個の精子が増えているということを聞いて、とても驚きました。アンケートの結果を見た男子の理解が少なかったので、僕も一緒に理解を深めたいと思いました。

2年生感想  
生理は命につながります。写真の2人がてても赤いい表情で赤ちゃんを迎えていましたね!



生産の血はコントロールできないものだと思っていました。実際は、コントロールでき、しかも将来の出産時につながると思いました。布ナプキンや吸水シートはどんなものか分かりないのでこれから使うことを思いました。出産の時は、辛いから割り切るか5割くらいで思ってたりして、産む変わらなくてたくさんの方の表情にはなるべく柔軟になって思いました。

私は思春期教室をした。命の大切さ、生理の大切さを学びました。生理があるから赤ちゃんを育んでもらえることがわかった。赤ちゃんが産まれるとお母さんやお父さんのお産の方ばかり、赤ちゃんがいるだけでせりあうするのかすごいと思いました。それが命を生理、命の大切さを思って、大きくなりたいなーと思いました。

布ナプキン  
・長く使える  
・体が温まる  
・むれない  
・嫌な匂いがない  
・ゴミが出ない  
・経血を観察できる  
・洗う必要がある



今日の思春期教室で生理痛を初めて知りました。自分にとって生理とは女性の人がこんなものだと見ていましたが、今くらいから月に何回かあることかわかり、生理痛もあること分かりました。生理中はトイレしたり、集中したり、静かな活動ができないことが多いと自分でと多いやだと思うなと思い、女性の人はとても大変な人だと深く思いました。今回の話を聞いて女性の人の生理のことを教えたいと思いました。

私は紙ナプキンしかつかったことはなくて、「タニボン」や「月経カップ」もつかってみたいと思いました。しきゅうは6cmぐらいと聞いて、おじろきました。私の中でしきゅうはもう少し大きいと思っていました。けど、6cmからにんしんして30cmぐらいになってしまった6cmになる女性の体はすごいと思いました。

