

ほけんだよい

卒業生号

令和7年3月18日(火)
町田第二中学校
保健室

ご卒業おめでとうございます。保健室から見たみなさんは、学習の時は真面目で、行事のときは練習から一生懸命に取り組み、いつも素直な素晴らしい学年でした。そういう人間の大切な部分は、点数では計れません。みなさんの姿に、私も励まされてきました。

これまでの経験を糧に、新しい世界へはばたいください。いつも保健室から応援しています。



いのちの授業を行いました

3月7日(金)の「いのちの授業」として、助産師による講話と体験学習を行いました。体験学習では、次のような内容を行いました。どの体験学習にも、地域や保護者の方がボランティアとして参加してくださり、みなさんの体験活動を手伝ってくれました。

- *ふれあい体験（地域の赤ちゃんと保護者がボランティアで参加）
- *妊婦さん体験
- *赤ちゃん人形抱っこ体験
- *心音聴取体験



真剣に行うみなさんの姿とワークシートを見て、たくさんの気づきと学びがあったことがよくわかりました。いのちの授業をしてよかったと心から感じました。

そして、みなさんの感想の中にはいのちの軌跡（奇跡）について知り、自他ともにいのちを大切にしようと思えるきっかけになったという声や、助産師への質問ももらいました。

みなさんからの質問の回答を裏面に掲載しました。ぜひ、見てもらえると嬉しいです。また、助産師の方から紹介していただいた本やサイトをこちらに掲載します。

○セシル～中高生の性のモヤモヤにこたえる web メディア～ <http://seicil.com>

○ピルにゃん～自分に合った選択肢を選べる社会を！～ <https://pillnyan.jp>

○Mex（ミークス）～10代のための相談窓口まとめサイト～ <https://me-x.jp>

気になることや困っていることがあれば、活用してみましょう。

みなさんを支えてくれる人は、地域にも、学校にもいます。一人で悩んでいると不安でいっぱいになってしまいがちですが、誰かに話せると、たとえ悩みがすぐに解決しなくても、心が軽くなります。自分のことをわかって、力になってくれる人は必ずいます。身近な人に話しにくいときは、SNSで信頼できる相談窓口もあります。

どうか自分の体と心を大切に生きていってください。

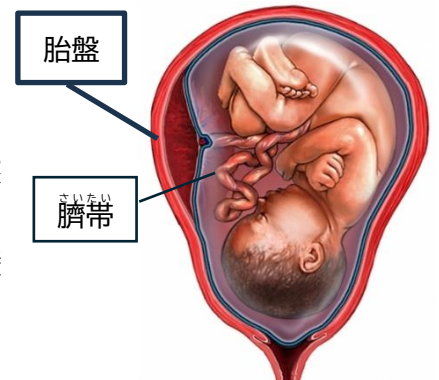
助産師の方からの質問の答え

二中の3年生の皆さんへ

3/7 いのちの授業、しっかりと体験してくれて、疑問に思ったことを質問してくれてありがとう。いのちの授業を一緒に行った助産師3人で、皆さんからの質問を考えました。

Q1 お腹にいるときの赤ちゃんは、息をしていないのにどうして生きているのでしょうか？

A 赤ちゃんのへそは、さいだいたい臍帯というチューブがついていて、これが胎盤につながり、子宮の中の壁についています。子宮のこの胎盤がついているところから、お母さんの毛細血管を通じて、お母さんから酸素、栄養をもらって赤ちゃんは、子宮の中で成長していきます。



Q2 流産をしてしまった時は、お母さんに寄り添うと聞いたのですが、寄り添うとは具体的にどのようにするのか気になりました。

A お母さんに寄り添うという事は、とても難しいことです。流産をしたお母さんは、体も心も傷ついています。体が回復できるように、休息と栄養を取れる環境を整えてあげることも大切。いつでもお母さんのつらい気持ちを受け止められるように、話しやすい雰囲気を作り、お母さんが乗り越えていけるように、そっと傍にいても大切。どうすれば、お母さんの心と体が癒されるのか？ぜひ考えてあげてください。

Q3 助産師になるまでに大変だったことはなんですか？

A 助産師になるために必要な知識が多くて、勉強が大変でした。また、実習も大変でした。

Q4 助産師をやっている上で、やりがいは何ですか？

A 長い陣痛じんつうをお母さんと一緒に乗り越えて、やっと生まれた赤ちゃんが大きな声で泣いたとき、やりがいを感じます。また、育児に悩むお母さんにアドバイスしサポートをする中で、お母さんがどんどん自信をもって、赤ちゃんが1歳2歳と大きくなっていくことにもやりがいを感じます。

Q5 性行為をしないと受精をすることができませんが、性行為をすると性感染症に感染してしまう可能性があります。妊娠する決意をしたとしても、性感染症になる危険性を覚悟する必要があるのですか？

A 性交渉をする場合、性感染症に注意しなければなりません。妊娠を決意した場合には、より注意が必要です。生殖年齢にある女性が性感染症に罹患した場合には、母子感染（母親から赤ちゃんへの感染）により、先天性の体の障害の原因となり、放置すると障害が残る可能性もあります（厚生労働省 HP）。自分も相手も性感染症に罹患していなければ、感染しません。妊娠を考える二人は、定期的な性感染症の検査をして、お互いに感染していないか確認することが必要です。

Q6 （上の続き）性感染症を防ぐことはできないのですか？

A 皆さんにお伝えした「セイシル（<https://seicil.com/>）」で調べると、コンドームの使用が全ての性感染症に対して有効な予防策とされています。せんけい尖圭コンジローマは、ヒトパピローマウィルスが原因の性感染症なので、HPV ワクチンが予防に効果があるとされています。HPV ワクチンは、子宮頸がんワクチンでもあるため、小6～高1の女子は無料で接種できます。