

# 保健だより NO.14

令和7年12月14日

西ノ岡中学校

保健室



## ▶ 12月9日(火)6校時・1年生を対象に「性に関する教育」を実施しました！



助産師の脇本 薫先生を招いて「生命の尊さ・奇跡」について学びを深めました。授業では、“助産師”とはどういうお仕事かという話から、医学的知見に基づく妊娠および出産に関することを学びました。また自分を大切にするとともに、他の人に対しても思いやりや同意を得ること、将来のライフデザインについては多様であることを学ぶことができました。みなさんの感想では、「助産師の仕事が子供を産むときだけでないことを知れてすごい仕事なんだなと思った」や、「今生きている僕らはたくさんの人々の努力と強い思いで成り立っているんだなと思った」、「ニュースとかでも見たことがあったけれど、実際赤ちゃんの人形や動画とか

みて赤ちゃんを出産する人ってこんな重い赤ちゃんを支えているんだなと改めてすごいんだなと思いました。」など、助産師の仕事に興味を持った人や、命を授かるということの大変さや重み、生命の尊さや奇跡を学ぶことができました。

## ▶ 12月10日(水)6校時・3年生を対象に「心理教育」を実施しました！



スクールカウンセラーの小川 重美子先生を招いて、3年生を対象に「セルフコンパッション」について学びました。セルフコンパッションとは「自分への“慈しみ”を意味し、他者を思いやるように自分自身のことを大切に思う」ことです。学校生活やプライベートに限らず、ネガティブな状況やストレスのかかる状況でも前向きな気持ちを持ち続けられるためにはどうしたらよいか学びを深めました。みなさんの感想では、「考え方を変えると自分にとって楽だと思えるようになって知った。」や、「模試の結果が悪くて何回も自分を責めたりしたけれど、自分に優しくというのも大事だと思

った。ただ、甘えの優しさの区別をしっかりとりたいと思う。」、「自分の気持ちに正直になって自分を肯定することが大切だとわかった。過去とか未来とか考えずに現在に集中することが大切だと改めてわかったし、これからも自分を大切にしていきたいと思った。」、「過去や未来のことばかり考えるのではなく、今現在のことを考えて相手と比べずに自分と比較して大変なことも、大きな変化が起こるということだから全力で何事にも頑張る。」など、自分を大切にする方法や考え方、“今”を大切に捉えることが前向きになる一歩になることを学ぶことができました。3年生は受験に向けてドキドキだと思いますが、今日の授業で何か一つでも「自分を大切にできる」一つの材料になればと思います。

### 保護者様へ

12月9日付で、インフルエンザ罹患証明書が本校 HP にてアップロードいたしました。インフルエンザに罹患された場合は必要になる書類です。登校の際には、担任まで御提出よろしくお願いたします。