

令和8年3月

鈴川小学校 保健室

# 「いのちの学習」を行いました

3月5日（木）に「さとこ女性クリニック」の井上<sup>いのうえ</sup>聡子先生をお招きして「いのちの学習」を行いました。スライドを見せていただきながら、生命誕生や大人になるということについてなど、たくさんのお話を教えていただきました。内容を振り返りたいと思います。

## ～大人になる心と体～ 命はずっとつながっている……



みんなが元気に生まれてきたこと、それだけで  
キセキです。

これからも、4つの健康「頭」「体」「こころ」  
「仲良し」を大切にしてください。

### 生命の誕生

命は DNA（生き物をつくるプログラミングのようなもの）でつながっています。お父さんから半分、お母さんから半分ずつもらってつくられます。命をつなぐ準備が始まる時期が、みなさんの年れいくらいからです。

命の始まりは、女性もっているいのちのもと（<sup>らんし</sup>卵子）と男性もっている（<sup>せいし</sup>精子）が会って受精卵になることから始まります。受精卵が魚のような形になり、水かきのあるカエルのような手足に変わっていく「生き物の進化」の過程を通り、人間の形へと成長していきます。

赤ちゃんが生まれてすぐに泣くのは、酸素を体に取り込むために自分で呼吸を始めたからです。体が赤くなるので「赤ちゃん」と言われます。赤ちゃんが元気に泣くと、みんなが安心します。

### 「大人のからだ」になるということ

思春期になると、体にいろんな変化が出てきます。二次性徴と言いますが、女子の方が早く、個人差が大きいです。とくに女子はここから3～4年の生活が将来に関わります。10代で骨の一生分がつくられるので、ご飯（糖分）をしっかりと食べることが大切です。男子は、女子よりもちょっとおくれて中学生くらいからどんどん成長します。それぞれの違いがあるのでおたがいの事を勉強していきましょう。

体のことで心配なことがあったら、これからは産婦人科や泌尿器科でも相談できます。

### 「大人のこころ」になるということ

大人のこころとは、「自分とちがう考え方や感じ方、表現の仕方、いろいろな人がいるんだ」ということを受け入れられる人が大人なのではないかと思います。目の見えない方や耳の聞こえない方など、様々な少数派の人にとっても、だれにとっても安全な社会にすることが大切です。

今は SNS などから犯罪に巻き込まれることが多くなっています。心配な事があったら、ぜひ大人の人に相談してほしいです。

## いのちの学習 ふり返り



昔の自分、今の自分、これからの自分をくわしく知れました。自分のいのちはもちろん、友達やまわりの人のいのちも大切にすることがあらためてわかりました。今回、たくさんの命の話を書くことで、これからの自分と重ねて考えることができました。

赤ちゃんが泣いていなかったり、元気じゃなかったり体が青だったりすると少しまずいことがわかりました。日本が安産世界1で、母子手帳は日本が生み出したすばらしいものだとわかりました。今回は思春期の事や赤ちゃん、いのちの誕生の仕方についてよくわかりました。

生まれたばかりの赤ちゃんは首の筋肉が少ないこと、赤ちゃんは泣かないと息をしていないかもしれないことがわかりました。今回のお話で体の事にきょうみを持ちました。今度、本などで体の勉強をしたいです。

赤ちゃんを産むのが12時間かかったり、お母さんや赤ちゃんの体がきけんな時は、ていおうせっかいという3分くらいで生む方法もあると初めて知りました。ぼくは思春期になったら体に多くの変化が起こることを知ったので、今からそなえておきたいと思いました。

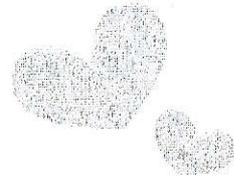
女の子は成長するにつれて生理やにんしんなどいろんな大変なことがあると改めて知りました。私は日本で赤ちゃんを産みたいと思いました。大人になるのは少し不安だけど、楽しみもあると思いました。

赤ちゃんがどんな状態でおなかの中にはいっているかがわかった。どんなに上手でも10万人のうち2人すくえない命があることもわかった。聞いた時はぞっとして悲しくなったし、もし自分がと考えると気持ちさがぞわぞわした。でも日本は外国より安全に赤ちゃんを産めるのでいいと思った。

女の子は大変だし、男の子も女の子も人それぞれちがうから、体型のことも悪くは言っていけないと思いました。体や命は本当に大事なものだから自分の気持ちは特にだけど、人の気持ちも全部大事にしていくことがわかりました。

赤ちゃんが生まれるまでにたくさんの方が力をあわせて、赤ちゃんが生まれてくることがわかった。たくさんの方が力をあわせると次のいのちをつなぐことができるんだなと思いました。

にんしんしている人にはやさしくしたいし、男の子は女の子が辛い時に大事にしなくてはいけないことと、生理が来てもはずかしいことではないとわかりました。さとこ先生のお話をきいて、学校で辛いことがあった時ははずかしがらずに言うようになりました。



最後に井上聡子先生より、次のような大切なお話がありました。

「自立とは依存先を増やすこと」です。たよれるところ、いやされるところ、好きなこと、相談できるところがたくさんあると自立することができます。みなさんは、これからの未来を変えたいように変えていけるとおもいます。そのための<sup>おこえん</sup>応援を大人がしていくので、ぜひみなさんが思うような未来にしてほしいです。