

「ほっ」❤️ とする保健室からのほけんだよ

# ほっとけんしつ

平成30年2月16日  
学校保健委員会臨時号  
上沖小学校保健室

家庭数配付文書

おうちの人と読みましょう

## 「卒業する君たちへ伝えたい命の授業」

2月7日(水)に第2回学校保健委員会が行われました。学校保健委員会では、学校医・保護者・教職員・児童とともに「心身ともに元気な上沖っ子の育成をめざして」をテーマに上沖小学校の健康について考えています。

今回は、本校職員で誕生学アドバイザーの資格を持っている小池直美先生に育休中にも関わらずお越しいただきました。そして、もうすぐ卒業する6年生が今後、自分自身を肯定的に受け止め、自他の体を大切にしていけるよう、「卒業する君たちへ伝えたい命の授業」と題して授業をしていただきました。



## 「誕生学とは・・・？」

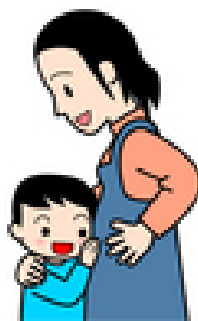
「生まれてきたことが嬉しくなると、未来が楽しくなる」をコンセプトに、「誕生」を通して、子供に「自分自身の産まれてくる力」を伝え、生まれる力を再認識することで自尊感情を育むことを目的とした次世代育成のためのライフスキル教育のことです。

(公益社団法人誕生学協会ホームページより：<http://tanjo.org/about-tanjogaku/>)

## 「命の力をいっぱいつかってうまれてきた」

小池先生からハートの紙のプレゼントが一人1枚配られました。ハートの中心には小さな穴が空けられていました。それは、命の始まりの大きさを0.1mmです。みなさんは、ここから命が始まりました。命の部屋(子宮)でお母さんから栄養をもらい、心臓・目・耳・鼻・口・肺などができ、40週間で、0.1mmだった命が、身長約50cm、体重約3kgにまで成長します。

お母さんのお腹の中で赤ちゃんは、耳を両手でふさいだ時に聞こえるぼんやりした外の音を聞きながら生まれる準備をしています。



### お腹の中での準備

お腹の中で指しゃぶり  
おっぱいのお練習  
=「予習の名人」

汚れた羊水を吸っておしっこにして出す。  
お部屋のそうじ  
=「そうじの名人」



### 生まれるとき



誕生の時、命の道(産道)を通ります。命の部屋(子宮)は横に長いですが、命の道(産道)は縦に長いです。そこで、赤ちゃんは体や骨の柔らかさを利用して、命の道(産道)をゆっくり回転しながら生まれてくることを教わりました。

出産のDVDも見せてもらいましたが、お母さんも、赤ちゃんも命の力をいっぱい使って誕生した様子が描かれており、感想でも「私は、こんなふうになんて生まれてきたんだ。お母さんががんばって私を生んでくれたことに感謝したい。」と書いている人がたくさんいました。

## 「ここまで生きてこられたこと。そしてこれから。」

感動のDVDの後に、ローマの王様の実験の話をしてくださいました。それは、笑いかける、目を合わす、言葉をかけるなどのスキンシップを一切しないで育てた赤ちゃんは、初めにどんな言葉をしゃべるのか。というものであったそうです。十分にミルクやおむつ替えなどはしていたにもかかわらず、全員が1歳の誕生日を迎える前に亡くなってしまいました。この実験結果から考えても、みなさんは、スキンシップをしてもらって育ってきた経験の持ち主であることを教えてもらいました。

そして、これから中学生になるみなさんは大人スイッチが「ON」になります。大人スイッチは10歳~15歳ぐらいの第二次性徴期に未来に命をつなぐ力をつけていくということです。周りとの成長を気にしたり、異性にドキドキしたりする気持ちは、この頃に起きてくることです。しかし、体や心の変化は個人差があります。他人と比べたり、自分を否定したりするのではなく、自分らしくお互いの性を大切にしていけることが大事になります。

### 中学生になる君たちへ メッセージ

「性」(生命) = 心 + 生  
と書きます。

中学生では「心」が今まで以上に成長します。心と身体と未来を大切に、命を守る力をつけていってください。

自分の命が始まるまでにたくさんの人たちが周りにいてたくさん話かけてくれたことを知って自分の命は自分で守らなければならないということを改めて感じました。(女子)

「赤ちゃんはママのお腹の中から生まれてくる」ということは子供たちも知っていることですがそこにたどり着くまでの道のりや生まれてくるための大仕事を知ることが大切だと思いました。お話を聞いてよかったです。(参加保護者)

### 会に参加して・・・

改めて「命」について見直すよい機会となりました。今までは「命」について深く考えたことがなかったし、少し軽く考えていましたが、この「誕生学」を学んで親の計り知れない大切さ「命のつながり」について知りました。授業を通して命の重みを感じることができました。(男子)