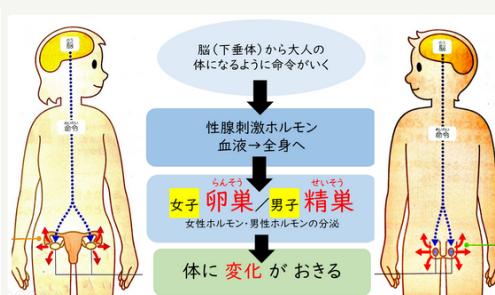
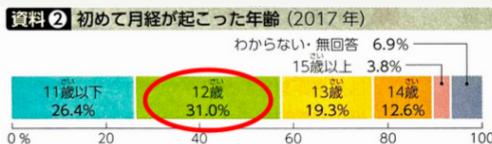


保健だより特別号 生殖機能の成熟①～体の変化と月経について～

10月16日（水）5校時に、中学校1年生を対象に性教育の授業を実施しました😊
授業のめあては、「思春期の体の変化とホルモンとの関係を学ぶ」「月経・排卵の仕組みについて理解する」です！

来週23日（木）は、「射精と妊娠」再来週29日（水）は、「性との向き合い方」について一緒に勉強します。

思春期の体の変化とホルモンの関係



体の変化について

資料②と③のように、中学生くらいになると体に変化が起きることを伝え、自身の体に起こりうる事だから必要な学びである事を説明しました。

第二次性徴期には、声変わりが始まり、脇や足、性器に毛が生える、胸が膨らむ、筋肉がついてくる等の変化がある事を確認しました。

ホルモンの影響

体の変化には、ホルモンが関わっています。ホルモンとは「体の機能を調整する物質」で、体の様々な器官で作られており約50種類ほどあるそうです。

また、思春期には脳の下垂体から性腺刺激ホルモンが分泌されることで卵巣や精巣が成熟します。成熟した卵巣・精巣から男性ホルモンや女性ホルモンが分泌されることで月経や射精が起ります。

男子でも胸が膨らむ!?女子でも声変わりする!?

女性でも男性ホルモン、男性でも女性ホルモンは少なからず分泌されているので男の子でも胸が少し膨らんだり、服がすれて痛む子がいます。それを乳うん現象といって思春期には起こってもおかしくない事を伝えました。

また、女性でも声変わりをする人もおり、男女の体の変化は共通する部分が多い事を伝えました。



発行日: 2025年10月16日 波照間中学校保健室 仲宗根虹花

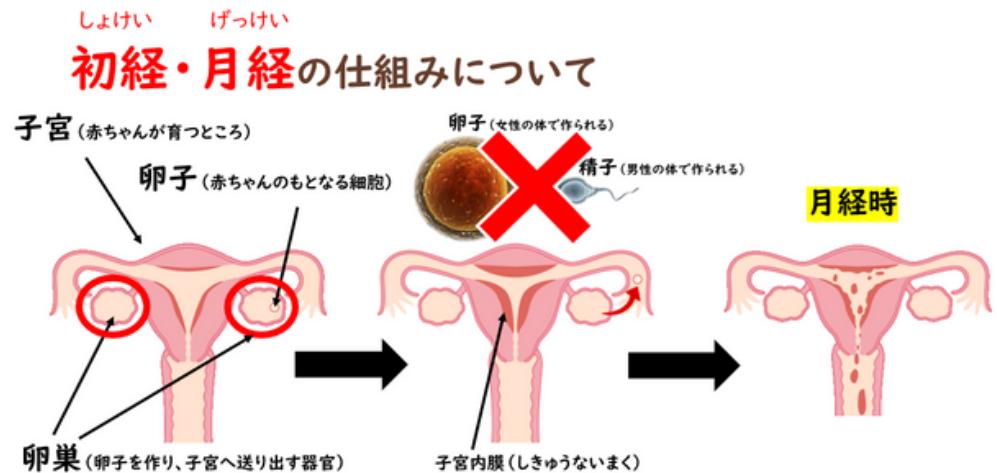
月経と排卵の仕組みについて

月経とは

→受精が起こらなかった際に、受精卵を受け止めるベッド（子宮内膜）と卵子（赤ちゃんの元となる細胞）が体の外に排出されること。

排卵とは

→ホルモンの働きにより、一定の間隔で成熟された卵子が卵巣の外にでること。



★女性の体は1ヵ月で変化しており、月経は約50歳まで続くことを伝えました

★また、次週の妊娠の学びに繋がる様に、受精が起こらなかった場合に月経がおこることを伝えました。

仲宗根の想い

性教育と聞くとSEXや妊娠と直結しがちですが、包括的性教育では、生活をよりよくするためのものとして捉えられています。そのため、ジェンダー平等や人権、人間関係、幸福の実現等について学びます。

性について話すことは、なんとなくタブー視され特に、家庭ではハードルが高かったりしますよね。私も初経を迎えたときに何のことか分からず母に聞いても、「生理について学校で学ばなかったの?」と言われショックを受けました。

私と同じように、自分の体の変化に疑問を持った子ども達が安心して健康に過ごせるようにこれからも性について一緒に学んで行きたいと思います。どうかご家庭でもお子さんと性の話が出来るような関係性づくりをして下さると嬉しいです😊