

(性教育) 保健指導案

学籍番号

氏名

1. 指導日時 : R4年 3 月 14 日

2. 対象者 様

3. 対象者のニーズ/問題点

- 1) 思春期の自分の心と身体の変化について知りたい
- 2) 自分と相手のいのちを守るために何が大切か知りたい。
- 3) SNS や性情報に対して、適切に使用するための知識を知りたい。

4. 指導目標

- 1) 自分自身の心と身体について理解することができる。
- 2) 自分や相手のいのちの尊さ、次の世代へといのちをつなげるときに大切なことを考えることができる。
- 3) 性情報の正しい情報の選択をし、対処できる。

時間	内 容	指導方法	教材・教具	指導上の留意点
導入 3分	挨拶、自己紹介 今日のねらいと進行に関する説明 助産師の職業について		・筆記用具 ・メモ用紙	・発達段階には個人差があることに留意する。 ・問いかけを行いながら、対象者が参加しやすい雰囲気を作る。
展開 84分	I. LGBT について 1. 「性」とは いやらしいもの、恥ずかしいもの、隠すものではなく、とても大切な「生き方」である。 2. LGBT とは 1) Lesbian (レズビアン) : 女性同士で好きになる 2) Gay (ゲイ) : 男性同士で好きになる 3) Bisexual : (バイセクシャル) : 男女両方とも好きになる 4) Transgender (トランスジェンダー) : ころとからだの性が一致していない人 3. 日本の LGBT に該当する人の割合 1) 8.9% (11 人に 1 人) 2) 左利きや AB 型の人よりも多い割合 4. 誰もがそれぞれのセクシュアリティを持っている。目に見えない多様な性の違いを大切に する。 II. 思春期の身体の変化 (性器、性別) 1. 思春期とは 1) 「いのちを誕生させる」という素晴らしい能力が完成する時期	・「性」と向き合うことの大切さを最初に伝える。	・パソコン ・媒体	・和やかな雰囲気になるように笑顔で落ち着いて話す。 ・生徒の様子を観察する。

<p>2. おんなの子のからだの特徴</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 身体が丸みを帯びてくる 2) 汗・体臭 3) 性器の発達 4) 乳房がふくらむ 5) 陰毛 6) 腋毛 7) 月経 <p>3. おとこの子のからだの特徴</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 筋肉が付き、肩幅も広く 2) 声変わり 3) 汗・体臭 4) ひげ 5) 性器が発達する 6) 陰毛 7) 腋毛 8) 射精 <p>III. 月経随伴症状と対処方法</p> <p>1. 月経前の症状と対処法</p> <p>症状：腹痛、頭痛、胸の張り、眠気、食欲増加/食欲減退、イライラ</p> <p>対処法：身体を温める、軽い運動をする、薬を飲む、食生活に気を付ける(乳酸品/果物/赤身肉/葉物野菜などを摂取する)、リラックスする、規則正しい生活</p> <p>2. 月経中の症状と対処法</p> <p>症状：腹痛、腰痛、頭痛、脱力感、眠気、イライラ</p> <p>対処法：湯船につかって全身を温める、痛み止めを服用する、ツボを押す(合谷、三陰交など)、身体がきついときには無理せずゆっくり過ごす、リフレッシュ・リラックスできる方法を見つけるなど。</p> <p>※出現する症状や症状の強さには個人差がある。</p> <p>※思春期は周りとの違いに敏感になる時期。しかし、二次性徴の開始時期については個人差がある。不安なことがある人は、私たちや周りの信頼できる大人に相談する。</p> <p>IV. 生命の誕生</p> <p>1. いのちの誕生の確率について</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ガリガリ君が当たる確率 1/25 2) 四葉のクローバーを見つける確率 1/1 万 3) ロトシックスが当たる確率 1/609 万 6454 4) 私たちが生まれた確率 1/3 億 	<p>・これらの症状は女性ホルモンの影響であり、病気ではないが、人によっては症状が強く現れたり、対処できない場合があるため心配な時や困った時などには保護者や保健室の先生、病院の先生に相談するように伝える。</p> <p>・ツボ押しを実践する。</p> <p>・妊娠・出産は奇跡であり、今ここにいることも奇跡であることを伝える。</p>		<p>・月経随伴症状の程度や症状の内容は人それぞれであることを伝える。</p> <p>・月経随伴症状が強く出現するときには子宮や卵巣の異常も考えられるため、我慢せず相談する。</p> <p>・対処方法を重点的に説明する。</p>
---	---	--	--

<p>V. 妊娠について</p> <p>1. 受精とは</p> <p>1) 卵子と精子の融合である。子宮内膜に着床することで妊娠が成立する。</p> <p>2) 卵子の大きさは 約 0.1 mm 精子の大きさは 約 0.06 mm</p> <p>3) 卵子が受精する力があるのは、卵子は約 12～14 時間、精子が受精する力は約 24～48 時間である。</p> <p>4) 妊孕性について 自然に妊娠する確率を伝える。 様々なことが原因で不妊になる。</p> <p>2. 妊娠のながれ</p> <p>1) 妊娠期間は約 10 か月。</p> <p>2) 4～12 週は器官形成期である</p> <p>3) 24～26 週では、成人と比べると未熟ではあるが聴覚が備わっている。</p> <p>4) 36 週では、肺の機能が完成し、子宮外でも十分に呼吸が出来るようになる。</p> <p>5) 出生時の赤ちゃんの身長は約 50cm、体重は約 3,000g である。</p> <p>VI. 思春期のこころの変化 (欲求)</p> <p>1. 思春期のこころの発達</p> <p>1) 自分への関心が高まる</p> <p>2) 親からの干渉が嫌になり煙たがる</p> <p>3) 独立したい</p> <p>4) 親との関係よりも友人関係を重視したり異性に関する興味が高まったりする</p> <p>5) 人の目が気になり、他人と自分を比較する</p> <p>6) 親には甘えたい</p> <p>7) 友人関係に悩んでしまう</p> <p>2. 思春期友人との付き合いの重要性</p> <p>1) 複雑な心を安定させる</p> <p>2) 人間関係を学ぶ</p> <p>3) 行動や考えに良い影響を与える</p> <p>3. 欲求について</p> <p>1) 性的欲求について 思春期は、第二次性徴に始まる身体的変化を生じ、性的エネルギーが増大する時期である。自然な変化 (性ホルモンの変化によって異性への関心をつくる) 例: 異性 (気になる人) と触れ合いたい</p> <p>VII. プライベートゾーンについて</p> <p>1. 他の人に触らせない、触らせない。</p> <p>2. 相手の気持ちを考えて話す。</p> <p>VIII. 恋愛</p>	<p>・顔が 1 人 1 人違うように、触られたくない場所や言葉の捉え方は異なる事を伝</p>		<p>・異性に興味がわくことは自然な変化であることを伝える</p> <p>・思春期は矛盾に気づき、葛藤することが多いことを伝える</p> <p>・思春期は 他者と良い関係を築き、ありのままの自分を誇らしく思い、高めていくことが大切だと伝える</p>
--	---	--	--

<p>交際に関する事例を出してAさんBさんそれぞれ の思いやどのような行動をとればよい関係が 気づけるか考えてもらう。</p> <p>1. デートDVとは：カップル間で、相手をコ ントロールしようとする態度や行動。</p> <p>1) 身体への暴力 2) 殴る、たたく 3) 物を投げる 4) 心への暴力 5) 脅す、どなる 6) 交友関係の制限 7) スマホのチェック 8) 性的な暴力 9) キスや性行為の強要 10) 下着や裸の画像を撮る、送信する 11) 経済的な暴力 ①デート費用を全て払わせる ②お金を返さない</p> <p>2. 困った時の対応について</p> <p>1) 勇気を出して、嫌なことは嫌だと言う。 2) 親や学校の先生、電話相談など信頼でき る人に話す。宮崎県男女共同参画センターの電 話番号や相談が可能な時間などを伝える。</p> <p>3. 事例紹介 C君はDさんとお付き合いをしている。Dさん は友達付き合いも大切にしたいし部活や勉強 をC君よりも優先させてしまうことが多い。C 君は毎日連絡やコミュニケーションを取りた い、2人で過ごしたいと思うことを望んでい る。C君が他の異性と話していると嫉妬して しまう。</p> <p>4. よい関係を築くために</p> <p>1) お互いの気持ちを伝えられる環境を作る 2) 相手の気持ちを尊重する 3) 嫌なことは「いや」といえる関係性を作る</p> <p>IX. 性感染症</p> <p>1. 性感染症と聞いてイメージするものは？ 性行為やそれに類似する行為（膣とペニス、 口と性器、肛門と性器、キスなど）によっ て、皮膚や粘膜が接触することで感染する病 気のことをまとめていう 例：クラミジア、淋菌、梅毒、HIV など</p> <p>2. 性感染症の症状 男子：排尿痛、性器の搔痒感 女子：帯下の増加、性器の搔痒感 症状が無症状であるため、知らない間に移し たり、移されたりする</p> <p>3. 性感染症にかかる罹患率</p>	<p>える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分一人で悩まな い。あなたのまわり に助けしてくれる人は 必ずいるという事を 伝える。 ・どのような関係で 恋愛をしていくこと が必要かを考えても らう。各自で「良い 恋愛」とはどのよう な関係を築くことか 考えてもらう。 ・話し合い後、自分 の気持ちを押し付け ず、お互いがお互い を思いあえる関係が 大切であることを伝 える。 ・現時点での学生の 知識の程度を確認す る。 		<ul style="list-style-type: none"> ・現在の交際の有 無に関わらず、ど のような関係を 築くことが恋愛 において大切で あるか考えても らう。 ・周りの人と話合 うのではなく、学 生一人自身で考 えてもらう。 ・同性恋愛をして いる方に差別的 にならないよう に「男女交際」で はなく「交際」と いう表現にする。 ・困った時は両 親や担任の先生 など信頼できる 大人にいつでも 相談して良いこ とを伝える。 ・性行為という言 葉に類似する言 語を用いて説明 をする。
--	--	--	---

<p>4. 性感染症は何か問題か 身体に現れる症状が少ない 感染すると不妊症、妊娠中であれば赤ちゃんの病気の原因になる、一人が感染していた場合、その人が自分と関わりのない人でも感染する問題がある。</p> <p>X. 性感染症の感染経路</p> <p>1. 水回し実験</p> <p>1) コップに半分程度の水を入れ、その中に1つだけ、水酸化ナトリウム水溶液を入れ、誰が水酸化ナトリウム水溶液入りのコップを持っているかわからないように手渡す</p> <p>2) 水交換を行う。一度、相手にコップの水を入れて、それをまた注ぎなおし半分にする行為を行う。水の交換を性行為と考える ※水の交換を自分の意思で断ることができる</p> <p>3) 交換が終わったところで、フェノールフタレイン溶液をそれぞれのコップに入れ、水の変色を確認する</p> <p>2. 性感染症の予防方法</p> <p>1) 皮膚と粘膜の直接の接触を予防するために、性行為の際コンドーム使用する</p> <p>2) 性行為をしない・断る 性感染症検査へ行く（女性なら婦人科、男性は泌尿器科） 近隣保健所での電話相談、検査の実施 無料・匿名で受けられる</p> <p>XI. 性情報・SNS</p> <p>1. 情報について</p> <p>1) 情報の入手先には、SNS（インターネット）、本（雑誌）、ヒトなどがある</p> <p>2) 入手した情報にはどのような性質があるかを考える。</p> <p>3) 入手した情報の性質として中には誤った情報もある（SNSの誤情報によって起こった事例をあげる）</p> <p>2. 性情報について</p> <p>1) 性情報の中にも誤った情報がある。</p> <p>2) 情報の入手先は、情報と同じく SNS（インターネット）、テレビ、本（雑誌）、ヒトである。</p> <p>3) 誤った情報から犯罪に繋がる可能性がある。ネットで出会った相談相手に会いに行き会いに行きそのまま行方不明になる事例をあげる。</p> <p>3. 情報とうまく付き合うために何ができるかを考える。</p>	<p>・性感染症の感染経路について水回し生徒間で行い体験してもらう（10分間）</p> <p>・質問の際、可能であれば生徒に聞く ・生徒とのやり取りの中から、友達や先輩 SNS、インターネット等が情報源であることを導く。 ・SNS 等で知り合った人と会う事になった場合の自分の考え方を共有する。 ・事例の危険性を伝えるとともに、被害にあわないためにどのようにすれば良いか考えてもらう。</p> <p>・性教育を行う学校の地区周辺の性感染</p>	<p>・コップ ・水 ・水酸化ナトリウム水溶液</p> <p>・パワーポイントにて分かりやすく事例やイラストを用いて作成する。</p> <p>・情報には、正しい情報と誤った情報があることを再確認してもらう。</p>	
---	--	---	--

	<p>1) 発信源はどこの誰なのかなどを見る癖をつける。厚生労働省、内閣府、WHO などの国の機関は信頼できる情報である。</p> <p>2) 自分で情報を見極める</p> <p>3) 個人が特定される情報をのせない。</p> <p>XII. 人生設計 自分の人生設計について考える</p> <p>XIII. 赤ちゃんのオムツ交換・抱っこ体験</p> <p>1. 赤ちゃんの抱き方について</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 利き手じゃない方で頭を支える。 2) 利き手でお尻を支える。 3) 利き手でお尻と背中を支える。 4) 利き手じゃない方をずらし、肘に頭を置く。 <p>2. おむつ交換について</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 洋服を脱がせる 2) 新しいオムツを古いオムツの下に広げておく。 3) 装着しているオムツを外してお尻を拭く 4) お尻ふきも古いオムツに入れて丸める。 5) 新しいオムツをはめる。 	<p>症検査の情報を提供する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 人生設計、体験の説明 5 分 ・ 体験、人生設計 25 分 ・ 人生設計発表 5～10 分 ・ 学生の人生設計の例えを提示する。 ・ 人生設計についての説明を行い、抱っこ・おむつ交換体験が早く終わった生徒には再度人生設計について考えてもらう。 ・ 抱き方やおむつ交換を実演しながら口頭で説明し、実際に体験してもらう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自分の人生設計のプリント ・ 新生児モデル ・ オムツ ・ おしりふき 	
<p>まとめ 10分</p>	<p>質疑応答 講座後アンケートの実施 ・ 理解度を確認する 終わりの挨拶</p>			

対象の反応

評価と今後の課題