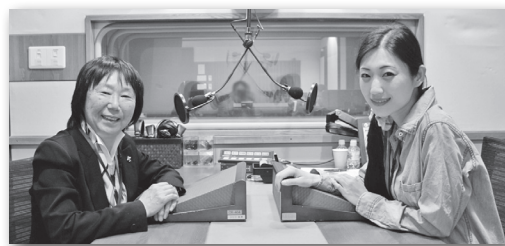


思春期と健康

今回の学習内容

思春期は子どもから大人への移行期に当たります。そして、この時期は心と体が大きく変化していきます。どんな変化が起こり、どんな健康課題があるのかを学習します。



講師
長岡邦子

壇蜜 先生

(学習メモ執筆)

思春期における体の変化

思春期には、男女ともに生殖器が成長し、大人に近づきます。男性の変化として、射精、マスターベーション、包茎について、女性は性周期について学びます。

思春期における心理面、行動面の変化

思春期は、性に関する興味や関心、欲求が以前よりも強くなったと感じる場合があります。これは「変!」ではなく、当たり前のことなのです。そして、誰もが経験することです。自立しようとする欲求が生まれ、周囲に対する不安やイライラなどの感情を抱くようになることもあります。ここでは、思春期の心理的变化を学びます。

思春期の過ごし方

1度の人生です。失敗をおそれず目標にむかって挑戦していくことが大切です。

思春期は、「自分探しの時期」でもあり、危険を及ぼすような行動を選択しないように心がけることを学びます。