

# 助産師講話 3年生

## ～出産と出産後の健康管理～

R3 9.15(水)

9月15日に「出産と出産後の健康管理」というテーマで、南島原市こども未来課の助産師松川美代先生から講話をいただきました。妊婦体験ができる着装セットや模型、資料などを用いて、妊娠中に起こる母体の変化や気持ちの変化、母親と子どもの命を守るために大切なこと、パートナーや周囲の人との関わり方などについて分かりやすく教えていただきました。

生徒たちは、松川先生の温かく楽しい人柄に魅了され、命を守る助産師の仕事に感動しながら、これから出産とどう向き合い、自分と子どもの命をどう守ればよいのかを真剣に学んでいました。



### <生徒感想より抜粋>

出産前や出産後は、ホルモンのバランスが崩れやすく、イライラしたりネガティブ思考になりやすいので、どうやって気持ちをコントロールしていくかが大事だという話が心に残っています。自分の心と体の変化によりストレスが溜まった時に自分でハッピーになれる方法を探しておこうと思いました。一番大事なことは、将来自分が赤ちゃんを授かった時、自分も赤ちゃんも守って、自分の気持ちをコントロールし良い出産にすることだと知ることができました。

また、助産師さんの「笑顔って得！」という言葉も印象に残っています。人と会ったら笑顔で声をかけることが大事で、笑顔で接すると相手の気分も良くなるし自分の気分も良くなるので普段の生活でも実行していきたいと思います。今まで育ててくれた両親にも感謝します。また、助産師の松川先生の講話が聴きたいです。