

ほけんだより

3年生 性教育
産婦人科医師講演まとめ 号

2022(令和4)年12月19日(月) 枚方市立第一中学校 保健室

12月7日(水)、産婦人科医師の山下衣里子先生に来ていただき、3年生のみなさんに向けて講演をしていただきました。

『思春期に何が起きる？何に注意したらいい？』

思春期の身体の変化、注意すべき生殖器関係の異変、病気について、マスターベーションについて、若年妊娠について、性感染症予防、望まない妊娠予防について、身体のことと頼れる場所としての産婦人科、泌尿器科について、これからあなた達が生きていくために知っておくべきことをたくさん伝えていただきましたね。

“**思春期時代をどうすごすか**”が、夢をかなえる！将来の心も身体も元気であるためのカギ！まさに、今のあなた達の毎日の生活が、将来の心と身体を作っているのです☆
当たり前といえば当たり前。

《プライベートゾーンについて》…あなたの身体と心は、あなただけのもの。大切にできていますか？まずは最も基本的で尊重すべきこと、改めて確認できました。



水着で隠れる部分
(プライベートゾーン)と口

興味を持って自分で触るのは
男子でも女子でも自然なこと

でも **ルールがある！**

- ★安全な場所で、清潔に、優しく触る
- ★他人に(たとえ親でも)同意なく見せない、触らせない、同意なく、見ない、触らない
- ★写真に撮って、送って。と言わない、送らない

自分のことも、ですが、友だちやクラスの人たちのプライベートゾーンも守った生活をおくれていますか？
大切に親しい人でも、あなたのもものではありません。
安易に見せたり触らせるばしょでは、ありませんよ。

《月経について・射精について》…思春期に起きる大きな変化！身体にこれが起こることで、ホルモンバランスが大人に近づき、命を作る機能が整ってきます。性ホルモンの分泌も増え、これは心の状態にも大きく影響します。

To 男子

この時期知っておかないといけないポイントは2つ！

①**自分のタマ(精巣)は大丈夫か？**

②マスターベーションの方法が間違っていないか？

精巣のセルフチェックが大切なことを教えていただきました。

① 精巣捻転 ② 精巣がん ③ 精巣静脈瘤

男性の生殖器関係で、気になること不安に思うことがあれば、

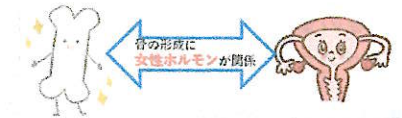
- 泌尿器科(アンドロロジーというところ)
- 小児科(内分泌専門のところ)
- 内分泌内科

で、相談できます。
性欲は男女関わらずだれにでもありうるもので、コントロールできないが、その時の行動は管理できる！ということ。

To 女子

この時期放置してはいけないポイントは3つ！
3の法則を理解せよ！

- 1 生理痛がきつい！
生理の時に**1日3回**鎮痛剤を飲まないとい日があるなら一度相談を
- 2 生理不順がある
●**3か月以上**来ない
●**なんだか3w以上**だらだら生理が続く
- 3 **中学校3年生**で生理がまだきていない



骨を作るのに大切！**ビタミンD!!**

食べ物と日光浴から取り入れる

1日2時間の日光浴で
1日の必要量の
約半分吸収

残り半分は食事から！



★生理に関するトラブルで、放置してはいけないポイントを教えていただきました。

- ①生理痛がきつい！ ← 子宮内膜症のリスク
- ②生理が3ヶ月以上こない！だらだら生理が続く…！
- ③中学3年生でまだ生理がきていない

骨粗しょう症や不妊の原因になることもあるため、ほうっておかず必ず産婦人科に相談を!!

生理痛の治療としては。。

- 痛み止め一早めに飲むべし！！
- 漢方一粒タイプも粉タイプもある
体質改善がメイン
- ホルモン治療
一生理にまつわる本質的治療
→皆さんの年齢だと選択肢としては
ピルやディナゲスト

生理不順という状態は、女性ホルモンが必要量出していない可能性があります。
この時期の骨形成不足が将来骨粗しょう症ハイリスクに!!

ピルやディナゲストというホルモン剤についても、正しく知ることができました。

《若年妊娠って》…20歳未満の妊娠。全国の若年妊娠、出産数、人工妊娠中絶数の統計データを示して、日本の現状を知ることができました。

生まれてくる命の幸せ、自分の生き方やパートナーの生き方、心から望まれてこの世に生まれる命なのか、そういう視点から妊娠、出産について改めて考えることができましたね。みなさんは、山下先生が示してくださった数値やお話を聞いて、どう考えましたか？

性交渉をもつ理由

- 子供を作るため
- 大好きなパートナーとのコミュニケーションのため

ただし、愛情表現 SEXでは決してない性への興味を愛たと思ってしまう勘違いを起こしてしまうときもあるので注意

自分と相手を大切にするために
避妊についての知識はもちろん
話し合える関係性があることが必須

妊娠適齢期って？



赤ちゃんは生まれた後
育てないといけない存在

社会的に・・・
精神的に・・・
経済的に・・・

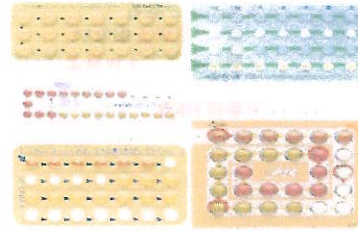
育てる覚悟は必要

★「ピル」ってなあに？

生理痛や生理の量のコントロールができ、生理の移動も可能な薬です。一度でも月経があれば、内服することができます。(初経未の人は骨端線が閉じて低身長の原因になることがあります)産婦人科医で処方されます。決められた期間、毎日1錠ずつ飲む薬で、飲み忘れないようにする必要があります。

なんのために飲むの？

- 生理痛をゆるめるため
- 生理不順を整えるため
- 生理の周期を移動させるため
- 生理前の体長不良をゆるめるため
- 避妊のため



合う合わないは個人差があるけれど、自分で自分を守り、快適な生活を送るにはいい薬のひとつ。

★万が一のリスクのために、知っておいてもいいこと。「緊急避妊ピル」について。

自分もちろん、大切な友だちに望まない妊娠のリスクが起こった場合、性行為の72時間以内に内服すると妊娠率を下げるができるお薬です。

どちらの薬についても、気になる人は一度産婦人科医で相談してみてください。

また、悩んだときは必ず相談すること。家族、信頼できる大人に。決して抱え込まないでね。

望まない妊娠を避ける2つの方法

- 1 産み、育てられる年齢になるまで性交しない
 - 2 正しくしっかりと避妊する
- 避妊は女性の権利 男性の義務

互いにNoも言いあえること!!
Noも認めあえること!!

もしも、もしも、妊娠してしまったら・・・
今は妊娠を続けられない・・・
知識として、『中絶できる期間は限られている』
ということを知っておいてください。
初期中絶・・・妊娠11週6日まで
中期中絶・・・妊娠21週6日まで

＜性感染症のリスクについて＞...

性交渉⇒性感染症の危険もある！

性交またはそれに近い行為をしない

コンドームをつける

予防はこの2つしかない!!
しかしコンドームは完全な予防ではない

クラミジア・梅毒をはじめ、性行為をすることで感染する病気について教えていただきました。

若年層(10~20歳代)の感染者数が増えている現状。

性感染症は、生殖器だけでなく内臓まで感染がひろがること、不妊の原因ともなること、命に関わる感染症もあること。

★性感染症予防のためには...まずは安易な性行為をしないこと。必ずコンドームを使うこと。そして、定期的に検査を受けておくこと!です。

☆ 全国の保健所で、誰でも無料・匿名で検査を受けられるものがあります。

☆ 枚方保健所では、クラミジア、HIV、梅毒の検査が無料・匿名で受けられます。

☆ 他にも、女性は最寄の産婦人科で、男性は泌尿器科で検査が受けられます。

たった一回の性行為でも、可能性がある性感染症、妊娠。自分を大切に、相手を思いやる心、対等に話し、相談ができる関係性が大切だということ。知識をきっちりとした上で、大切な人間関係作りについても話していただきました。

まとめに、みなさんが頼れる場所としての産婦人科について紹介していただきました

人は立ち直れる
性感染症になったから、
中絶したから人生終わりではない
正しい知識をもって
解決できるところに相談を

山下先生の言葉、
話して放す大切さ
みんなちがう、だからみんないい!
関わり方をきちんと知って、たくさんの出会いを!
今、これが大事!というものをしっかりと取り組むこと。

自立とは依存先を増やすこと
希望とは絶望を分かち合うこと

皆さんの産婦人科のイメージって？

妊娠したら行くところ・・・
病気になったら行くところ・・・



Answer
思春期に差し掛かったら
自分の人生を自分で作っていく術を
相談に行く場所

どんなことでも気軽に相談に

人は一人では生きていけない。
誰かに助けられている
みなさんは思春期を経て性成熟期へ突入。
きちんとした知識をもって
自分だけでなく、相手も周りも守れる人に

みなさんの素敵な無限大の未来を全力で
応援しています!

今日のスライドは90枚
1枚でも多くの方が
皆さんに届きますように



＜講演を聞いて、みんなの感想から＞...

- ・ 生理痛の仕組みも知り、なぜ痛みがあったのかを知ることができて、本当に良かったです。
- ・ 性教育が、性のことだけではなくて他の自分たちの将来や他人との関わりにも関係しているなんて思ってもみなかったし、そういう考え方があったのか!と自分の中で新しい情報や見方などたくさんを知れた50分でした。
- ・ 今まで自分が恥ずかしいと思っていたことが恥ずかしいことでは無いということがわかり、とても安心しました。
- ・ 今まで、産婦人科は相談するようなどころとっていなかったけれど、今日の講演で相談ができるところという印象がついた。
- ・ ピルを飲むのはよくないと思っていたから、いろんな誤解や間違っていることを知ることができてよかったです。プライベートなところはしっかり自分で判断することが大切だと思いました。

...他にもたくさんの感想を書いてくれていました。大切にしたい時間が増えましたね。