

ほけんだより

令和6年7月25日（木）臨時号 札幌市立簾舞中学校

＊性に関する講演会＊
講演会で学んだことを
ふりかえろう！

3年生 性教育を実施しました

夏休み前、最後の道徳の時間で性教育を実施しました。講師には勤医協
札幌病院から産婦人科医師の西岡利泰様^{にしおかとしやす}にお越しいただきました。

思春期の心と身体の成長、妊娠の成立、望まない妊娠、デートDVなど
について幅広くお話をいただきました。

今回学んだことを今後の生活に生かして行ってほしいと思います。



思春期の心と体

思春期は、男性で12～18歳、女性で8～14歳頃に訪れます。思春期は、心と体が急激に変化する時期です。また、心の成長は体の成長よりも少し遅れるため、体の変化に心が追い付かず、戸惑ったり悩んだりする時期です。しかし、次第に心の成長が体の成長に追いつき、戸惑いや悩みも落ち着いてきます。追いつく時期は25歳くらいと言われています。

思春期の性

この時期になると、男子は初めての射精^{しゃげい}（精通^{せいとう}）、女子は初めての月経^{げっけい}（初経^{しよけい}）を経験します。**精通・初経がきたということは、「大人の体に成長した」と同時に「子どもをつくることができる体になった」ということです。**



人工妊娠中絶とは

人工妊娠中絶とは、簡単に説明すると「妊娠をやめること」です。

さまざまな理由によって妊娠を継続できないときにその妊娠を中断するために行われます。人工妊娠中絶をする女性の中には、「暴力」により望まない妊娠をしてしまった人もいます。しかし、どんな形であれ人工妊娠中絶をすることは、女性にとって心の負担がとても大きく、辛い経験となります。

暴力

「殴る・蹴る」「相手をけなす」「メールのチェック」「異性と交流させない」「お互いの同意がない性行為」などはすべて暴力です。

お互いを大切にするために

- ☒ いやなことは「いや」と伝える
- ☒ お互いの気持ちを伝え合う



暴力は「している側」も「受けている側」も、気づきにくいことがあります。だからこそ、日頃のコミュニケーションを大切にして互いの気持ちを伝え合いましょう。

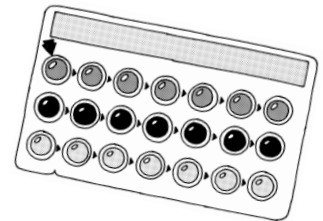
自分のために知っておこう

こんなときは産婦人科へ

生理に関すること（生理痛が重たい、生理がこない、生理不順など）、生理ではないときに下腹部が痛む、外陰部のかゆみなどの症状があるとき、妊娠したかもしれないとき（この先どうしたいか決まっていなくてもOK）は、産婦人科を受診しましょう。

低用量ピル

低用量ピルは1日1粒飲むだけで、確実に避妊をすることができます。
また、生理日をずらしたり、生理痛が軽くなったりするメリットもあります。
中学生でも、生理が始まった人はピルを服用することができます。



緊急避妊法

避妊に失敗した、避妊しないで性交渉をもったなど、妊娠する可能性がある場合に性交渉後、72時間以内に緊急避妊ピルを服用することで80%望まない妊娠を防ぐことができます。

緊急避妊法を使うようなことがないことが一番ですが、もし「妊娠するかも」ということがあった場合は最寄りの産婦人科に相談しましょう。

みんなの感想・考え



いろいろなことについて、しっかりと分かったし、産婦人科について特に深く知れました。いろいろな事情がある人たちの話が一番印象に残りました。

私自身、生理が重い方なので、西岡先生の話聞いて婦人科に行ってみようと思いました。

今回お話しして下さった「みんなちがってみんないい」や「自分の身体は自分のもの」などの言葉もあらためてそうだなと実感することができました。

今回の授業を振り返ってみて、相手がどう考えているのかを考えもせずに自分さえよければいいという考えはいろんな面においてだめなことだから、日ごろから相手を思いやるのが大切なんだなと感じました。

（暴力を受けたときは）NO、GO、TELL を大切にして今後生活していこうと思いました。

（生理が大事な日と）よくかぶることがあったのでずらせることを知り驚きました。今回教えてもらったことは忘れないようにします。

○みなさんからの質問は西岡先生に回答していただき、夏休み明けにお知らせします○

性について悩んだ時に役立ちます！



★Human+（日本産婦人科学会監修）

→ネットで無料で閲覧できます！保健室にもあります！

★つながるBOOK

（一般社団法人 日本家族計画協会）

