

# 保健だより～特別号～

2020. 12. 17

邇摩高校

保健室 高橋

## 2. 3年生の性に関する保健講話より

12月8日(火)に2・3年生を対象に性に関する講話を聞きました。講師として、江津市で助産師をしておられる森 春奈先生にお越しいただきました。講話後に2・3年生に感想を書いてもらいましたが、感想からどんな内容が皆さんの心に残ったのか一緒に振り返っていきたいと思います。



2. 3年生で1番多かった感想は、性に関する知識を

### 「他人事」ではなく、「自分事」として考える

今回聞けなかった1年生もぜひ、このおたよりを「自分事」として読んで欲しいです。



### 「妊娠」は誰の責任??

「妊娠」は男女の責任です。しかし、

妊娠  
出産  
人工妊娠中絶

心と体が傷つくのは**女の子**。

**決して男女平等ではない。**



だから、自分の体は自分で守らなくてはいけない。  
避妊方法としてよく知られているのはコンドームです。

しかしコンドームの失敗率は**15%**。

コンドームは性感染症の予防にはとても有効ですが、  
100%避妊できるものではありません。

【感想より】

自分のことを大切にしないと、周りの人も大切に出来ないのではないかなと思えました。

【感想より】

男女が互いにしっかり考えなければ、心も体も傷つくのは女子だけだということが分かりました。

### いつか子どもが欲しい人へ

大人になり、いつか「子どもが欲しい」と思っている人もいます。

女性は35歳をすぎると妊娠をする可能性がグッと下がります。

男性の不妊症も増えています。(精子の動きが悪い、精子が少ない 等)

子どもを望む場合は、自分の体を知るためにも検査を受けることをおすすめします。



【感想より】

- ・産みたい人、産まない人、産みたいけど産めない人がいることを知りました。
- ・妊娠は女性がするものだけど、「自分ごと」として、将来自分がどうなりたいかも考えて行動したいです。いい家族計画を立てたいです。

# 月経周期について

## 【感想より】

・男性側もパートナーの月経の周期を知った方が、パートナーのためでもあっていいのかなと思いました。

## ～男女ともに知ってくべきこと～

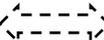
月経期間：3～7日

月経周期：25日～38日←この間であれば正常

排卵日：次回月経の2週間前 **次の月経がきて初めて排卵日がいつだったか分かる。**

卵子の寿命：1日

精子の寿命：3日

<例えば、1日と29日に月経が来たとして>  月経期間  妊娠する可能性が高い

日	月	火	水	木	金	土
		① 月経日	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	⑮ 排卵日	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	⑲ 月経日	30	31		



月経がきて初めて、2週間前の15日が排卵日だった事が分かる。

## 思春期について

思春期はホルモンや自律神経のバランスが不安定で、モヤモヤしたり、やる気が出なかったりします。異常なことではないので安心してください。

### 【感想より】

- ・今、すぐイライラしたり、勉強にやる気が出なかったりして、気づいていても直すことが出来なくて困っていたけど、それが思春期だからということを知り、心がすごく楽になりました。
- ・親や友だちと話をしながら、うまく思春期と付き合いたいです。
- ・1人で悩まないで、周りの人に相談するという事も分かりました。



## 助産師ダイヤル

何か心配なことがある時は、助産師さんが**24時間**電話相談を受け付けておられます。



1～15日：090-7135-4637

16～31日：090-7136-4609

今回、「助産師」という仕事に興味を持った人も多くいました。また、HIVに感染している子どもたちの写真を見て、何かの手助けが出来たらいいなと思ってくれた人もいました。2, 3年生の感想や話を聞く姿から、「**自分事**」として様々なことを感じてくれた事がとても伝わってきました。