



令和7年12月16日
特別号
真城中学校
保健室
おうちの人と一緒に読みましょう

11月28日(金)、立石産婦人科の小無田明美先生が2年生を対象に性に関する講話をしてくださいました。その内容をまとめましたので確認しましょう。また、性に関する正しい知識を得たいときは、先生にご紹介いただいた「セイシル」、「#つながるBOOK」を検索してみてください。



〈女子〉 月経に関する悩み

○通常の月経

- ・初経年齢 10～14歳
- ・月経周期（始まった日から次始まる前日まで）
25～38日（ほぼ月に1回）
- ・月経期間 3～7日

○出血が多い目安

- ・昼間でも夜用ナプキンが必要
- ・夜間は夜用でも漏れてしまう
- ・500円玉より大きなレバー状の塊が出る
- ・4日目以降でもレバー状の塊が出る

○月経が途中から来なくなった！

- ・体重減少性が大部分 → 10代でダイエットは×
- ・標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 身長(m) × 13
- ・標準体重の85%が危険ライン



性に関する不安や悩み

○月経痛の上手な乗り切りかた

- ・適度な運動
- ・好きなことをしてリラックス
- ・痛み止めを上手に使う
→ 痛みが強い人は、始まったらすぐ飲む
- ・月経回数を減らす治療もある



○月経は調節できます

- ・行事や試合、旅行などに合わせて調節できる

○こんな時は、産婦人科を受診(月経関係)

- ・満15歳になっても初経を迎えていない
- ・月経が2週間以上続く
- ・月経が3カ月以上来ない
- ・月経痛がひどく学校を休んだり、保健室で休んだりすることが多かった
- ・月経を調節したい

〈男子〉 自慰に関する悩み

○性器に関する悩み

- ・大きさや形については誤解が多い

○性器のケアを正しく行う

- ・性器の皮をずらす



- ・中までよく洗う



- ・元に戻す



○ルールを守って

- ・清潔な手で、やさしく
- ・人には見せない、見られない、聞かない
- ・後片付けはきちんと、確実に
- ・宿題が終わってからなど

思春期の心の特徴

大人になる（自立する）途中経過

依存

他人との関係に敏感になり、不安が高まる

反発

思考力・判断力が大人並みに発達
強い自己主張



思春期は自分探しの旅 バランスをとって素敵な自分を探そう

- ・自立するのに大事なことは上手に依存すること
- 経験済みの大人に頑張ってもらおう

思春期に特徴的なメンタルの問題

①不登校

②摂食障害…神経性無食欲症・神経性過食症

③その他……家庭内暴力・校内暴力・非行・自殺・薬物乱用 等



10代の死因の第1位は自殺

私たちの命の始まりは40億年前。そこから途切れることなく命をつなぎ、この世に生まれてくる確率は400兆分の1。

40億年前から続く、400兆分の1の奇跡の命を大切にしましょう！

望まない妊娠をしないために

○女子のみなさん もし今、妊娠したら、赤ちゃんを産んで育てられますか？

○男子のみなさん もし今、彼女を妊娠させたら、産んでもらって一緒に育てていけますか？

もし、10代で妊娠・出産したら、学業はどうする？経済力はある？
赤ちゃんを育てられる？夢は叶えられる？生活力はある？
様々な現実的な問題がふりかかってくる

＜思春期の望まない妊娠の結果＞

- ①人工妊娠中絶
- ②出産 → 乳児院・里子へ出す
- ③学業の中断（退学・停学）
- ④パートナーとの関係悪化・別れ
- ⑤心と身体の大きな痛み・傷

↓
悲しい結果になることが多い



人工的に胎児や胎盤をからだの外に出す手術
妊娠 22 週未満まで
心や体、将来の出産に影響が出ることもある

産み育てようとしても
母親が虐待死させてしまうケースも多い

「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正しくしっかり避妊する

※避妊方法には、コンドーム・経口避妊薬がある。

緊急避妊法は、行為後 72 時間（3 日）以内に女性ホルモン剤を飲むという方法。産婦人科を受診する必要がある。最終手段。

望まない妊娠を避けるために、あなたは？

NO！と言える勇気を持ちたいね
自分で守ろう、自分のからだ、自分の人生



性感染症

性行為あるいはそれに近い行為で感染する病気

梅毒・尖圭コンジローマ・HIV/エイズ・淋病・クラミジア感染症・肝炎
トリコモナス感染症・性器ヘルペス・毛じらみ症・その他

○性感染症はなぜ怖い？

- ・うつった後、ほとんどの人が気づかず、気づかないうちに他の人にうつす危険性がある。また、性器からだけうつるわけではない。

○性感染症のサイン（サインがない場合もある）

- ・性器やそのまわりが腫れたり、ぶつぶつや水ぶくれができたり、かゆみが出る
- ・おしっこをすると痛い、おしっこに血や膿が混ざる
- ・おりものの色が異常、ひどくにおう、量が増える



気になるときは急いで、産婦人科、泌尿器科、皮膚科、性病科へ。

○性感染症にかかると → 女の子のからだの方が影響を受けてしまう

○性感染症を防ぐ2つの方法 → ・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



子宮頸がん

HPV（ヒトパピローマウイルス）に感染することによって引き起こされる病気

- ・毎年約 1 万人の人が発症し、毎年約 3 千人の女性がなくなっている。

○子宮頸がんは、ワクチンで予防できる

- ・小学 6 年生から高校 1 年生までは無料で受けられる。
- ・15 歳になるまでに 1 回目を接種すれば、2 回で接種完了。15 歳になってから 1 回目を接種した場合は、3 回接種する必要がある。



性的指向と自認

指向：どのような性別の人を好きになるのか
自認：自分をどの性だと認識しているか

- ・L(レズビアン)同性を好きになる女性、G(ゲイ)同性を好きになる男性、B(バイセクシャル)同性も異性も好きになる人、T(トランスジェンダー)心と体の性が一致しない人。
- ・LGBT の人は、日本人の 8.9%。性には多様な形がある。

性をめぐる様々な問題

望まない妊娠・性感染症・デートDV等

性的欲求を自分でコントロールすること・「NO！」と言える勇気