

中学生の君たちへ 知っておいてほしいこと

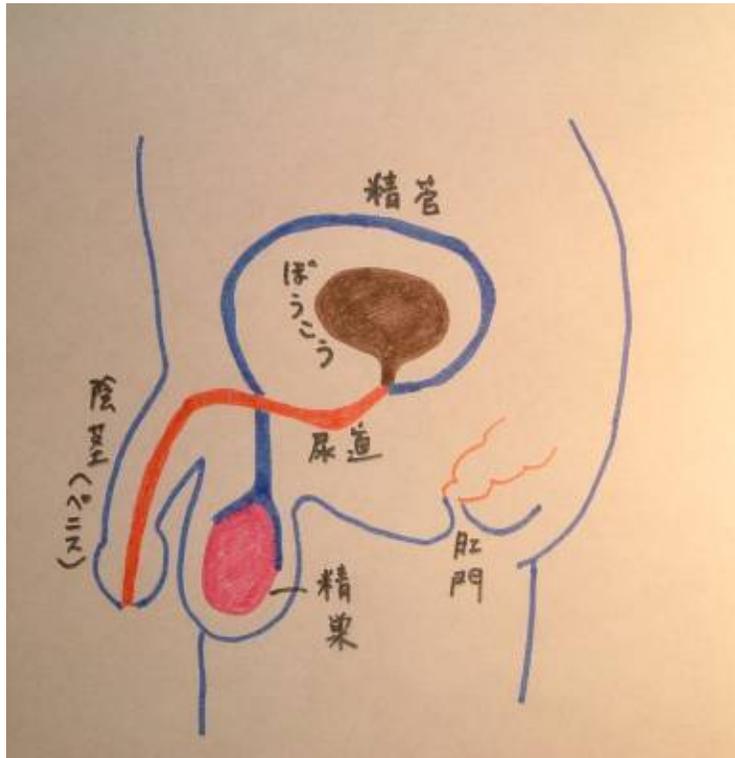
自分を大切にすること
相手大切にすること
相手大切にすること
自分を大切にすること



君たちはいま・・・思春期

- 思春期とは子どもから大人に移っていく時期
→10歳ころから21歳ころまでの間です
- 体と心の変化から「性」を意識します
→自分の性、他人の性
→性についてもいろいろな感じ方があります
- 男の子も女の子も体も心も変化します
→大切なことはちゃんと知っておこうね
→知らないで困ってしまうことは避けよう

男の子の体（1）



- 陰茎（ペニス、おちんちん）が大きくなってきます
- 陰茎からは尿（おしっこ）と精液が出ます
精液は白くネバネバ中に精子がたくさん
- 陰毛も生えてきます
- 声も変わってきます
- 喉ぼとけが出てきます

男の子の体（２）

- おちんちん（陰茎）と「たまたま」（こうがん）が
ついていきます
- どちらも小学校高学年から大きくなってきます
- 「たまたま」で精子を作り、それが精液に
- おちんちんからはおしっこと精液が出ます
→ 精液はおちんちんが固くなっているとき出る
- 「たまたま」（こうがん）は叩かれたり蹴られたりするとすごく痛いので守る必要があります

おちんちん

- 皮をむいてよく洗うこと
- 朝大きくなったり、興奮すると大きくなる
→あたりまえのこと
- こすって精液を出したくなる
→オナニー、マスターベーション
→当たり前、してもバカにはならない
→指で丸を作って出してしまおう
- 精液を女性の中に出してみたい
→ちょっと待って・・・もうちょっと勉強してね！

女の子の体



- 卵巣でできた卵子が毎月、子宮に出てくるようになります
- 受精しなかった卵子は子宮の壁にくっつかないので、壁の一部がはがれて月経（生理）になります
- 陰毛が生えてきます
- 胸（乳房）が大きくなります
- 体がふっくらとします

月経（生理）

- 女の子は10～14歳で始まります
- 突然なった時の準備は忘れないこと
- 大体28日前後に1回、出血が数日続きます
- 50歳くらいまで続く健康の指標です
- 若いのに月経が止まる時
 - 妊娠したとき
 - 激しい運動が続いたとき
 - 精神的ショックがあったとき
 - 急に体重が減ったとき

月経（生理）は周期



<https://www.d-healthcare.co.jp/kimochi-column/basal-body-temperature160914>

つらい月経（生理）

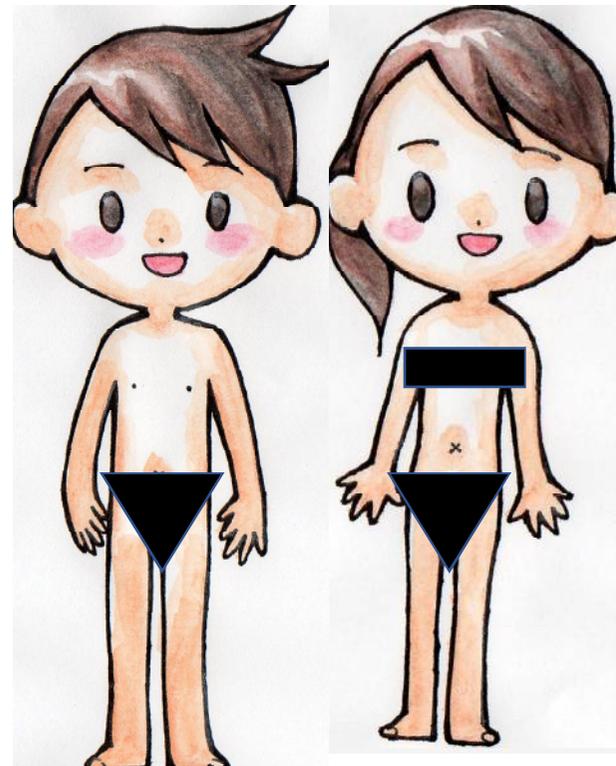
- 月経に伴って（出血の少し前から）いらいらしたり腰が痛くなったりすることがあります
→ひどくなる場合には治療ができます
→つらいのにがまんしないでください
- 1週間以上続く出血、出血量が多い
→貧血も心配、医療機関へ
- 月経の間隔がばらばら
→中学生では珍しくありません
→体調不良などがあれば治療可能です

性的好奇心

- 思春期になれば、特に男子は性的好奇心が強くなってきます
 - 男性ホルモンが増加しています
 - 女性の裸の姿や胸に興味が出てきます
 - 精通が始まるとオナニーも始まります
 - 精液を女性の体に入れたくなります
- 性的好奇心は女子よりは男子に強く
 - それ自体は自然なことです
- どのように行動するかを考えましょう

プライベートゾーン

- ■で隠れているところはプライベートゾーン
- 人に見せたりしないで清潔にして大切にするところだよ！
- 写真をとったり、それをメールで送ったりするのはやめよう



性的接触

- 手をつなぐ
- ハグする、抱きしめる
- キスをする
- 相手のプライベートゾーンに触る
- おたがいのプライベートゾーンが触れ合う
- おちんちんが女の子の体の中に入って
精液が出る
- 青のゾーンは病気があればうつることも

性的接触の危険性

- やすらぎや安心感や満足感が欲しくてふれあいたくなるんだね！
- 体をふれあうだけでは普通は何も起きないと思うかもしれないけど、プライベートゾーンの触れ合いは危険性もあるよ！
- 病気があればふれあいでうつることも！
- おちんちんが女の子の体に入って精液がでると妊娠（赤ちゃんのたまご）ができるかも！

妊娠

- 男の子の精液の中の精子と女の子の体の中の卵子が一緒になると受精します
- 受精が妊娠のはじまり
- 受精した卵子が子宮の壁につきます
→だから生理（月経）はなくなります
- 中学生では生理が不安定なので妊娠には気づきにくいです
- 性的接触があって生理がなかったら考えて！

望まない妊娠が増えている

- 妊娠は性的接触『膣（ちつ）内に射精すること』によってしか起きないよ！（人工授精を除く）
- 子どもが欲しい妊娠が「望んだ」妊娠だよ！
- 望まない妊娠をしてしまうと、妊娠をやめる処置をする結果になることが多いそうだよ！
（妊娠21週まで。それ以降は出産）
- そうした処置により、心に深い傷が残ったり、将来妊娠できなくなる可能性もあるんだって！

妊娠しないために

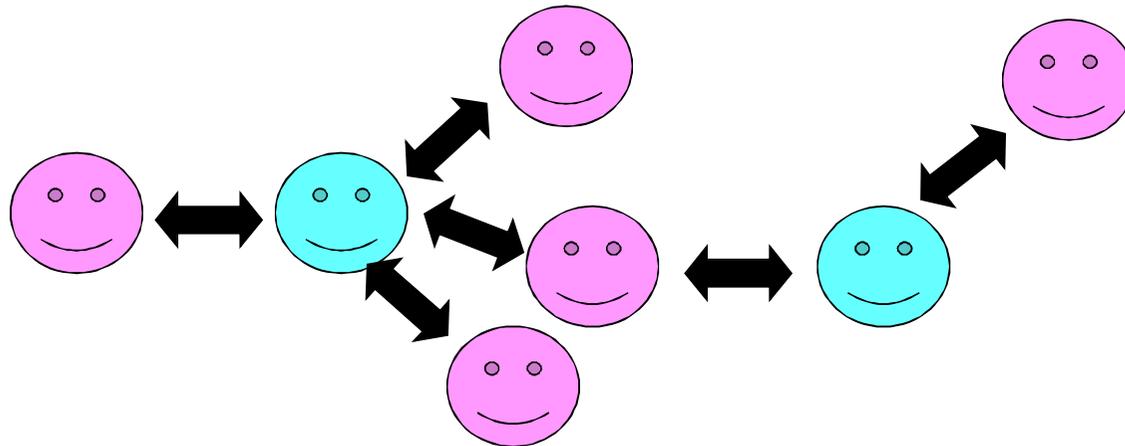
- 性的接触をしても妊娠を避ける方法のことだよ
- 失敗のない方法はないと思っていいよ！
- コンドームの使用が最も多く、性感染症もかなり防げる！きちんとつけないと効果はないよ！
- 急におちんちんを抜いて外で射精しても間に合わないし、妊娠しない安全な日はないよ！
- 成人ではピル（少量のホルモン）や避妊リングの挿入もあるけど、中学生では無理だね！

性感染症

- プライベートゾーンのふれあいであつるよ！
- 症状が出やすい
 - おしっこするとき痛い：りん病
 - 口や外陰部のまわりに斑点：梅毒、ヘルペス
- 症状が出にくい
 - クラミジア（将来妊娠できなくなることも）
 - B型肝炎（肝炎、がんの原因にも）
 - パピローマウイルス（がんの原因にも）
 - エイズ（発病すれば命にかかわる）
- 治療ができるものとできないものがあるよ！

性感染症の危険性は・・・

- 相手が多いほど高い
→ 自分は1人だけと思っても・・・



- こうなれば相手が6人いるのと同じだよ！

性感染症からできるガンとワクチン

- ヒトパピローマウイルス（HPV）
 - 年間3000人が死亡する子宮けいガンの原因
 - ワクチンで70～80%予防できる
 - 女子だけではなく男子の陰茎ガンの予防にも
（ワクチンの公費負担は中1女子だけです）
- B型肝炎ウイルス
 - 性的接触でうつるウイルスが肝炎を起こして
最終的に肝臓ガンになるかも
（ワクチンの公費負担は乳児のみ）

緊急に妊娠を避ける

- 準備しないで性的接触をしてしまった場合や、レイプされた場合、妊娠を避ける方法だよ！
- 48時間以内遅くとも72時間以内にホルモン剤を飲む必要があります。
→産婦人科などで処方してもらうことができる
- レイプは人に話すことがむずかしいかも
→でも望まない妊娠を避けるためには知っておいてください
- レイプを警察に届けた場合には対応されます

忘れないでね！！

- 性的接触をしたくなっても「しないこと」も勇気だよ
- 性的接触を「断ること」も、もちろん勇気だよ
- 「今さえよければ」で君たちの貴重な未来が失われたり、今からの人生に大きく影響してしまう可能性があるよ！
- 困ったときには、ぜひ相談してね
- あなたたちの味方はたくさんいるよ！！
- 将来子どもが欲しくなったら・・・出来たらいいね！