



保健だより



群馬県立西邑楽高等学校 保健室
令和4年12月号

12月になり、今年も残り僅かとなりました。

今年は皆さんにとって、どのような1年だったのでしょうか？

この機会に振り返ってみると、自分自身の変化などに気づき、自分について改めて考え、そして、理解することができるかもしれませんね。

さて、**12月1日は「世界エイズデー」**であったことに関連させて、今回は性に関することについてまとめてみました。

性に関しては、なかなか相談しにくいことかと思しますので、参考になれば幸いです。

性に関すること ～男性編～



〇〇〇泌尿器科受診の目安〇〇〇

思春期は、男性ホルモン(テストステロン)の働きにより、身体が変化する時期です。そのような時期だからこそ、発症しやすい病気などがありますので、次のような症状がある場合には、一度、受診してみてください。

- 15歳までに陰毛が生えてこない。
- 16歳までに精巣[睾丸]が **OKサインの大きさ**にならない。
- 体毛が薄く、わき毛やひげが生えてこない。
- 2週間以上マスターベーションを行わない。
- 精液の色に緑黄色や赤、茶色などの色が混ざっている。

男性ホルモンの分泌量が少ない可能性あり。
→精子がうまく作れていない可能性あり。

この輪っかの大きさのこと。

→**性感染症などの可能性あり。**

- 18歳以上になっても、包皮を手前に引っ張っても亀頭が出ない。

→真性包茎のこと。

※仮性包茎(亀頭が包皮に覆われているが、包皮を引っ張れば抵抗なく亀頭が出る)は病気ではありません。

- 精巣が腫れている、精巣に痛みがある。

→**精巣捻転や精巣腫瘍など、緊急手術が必要な状態になっている可能性があります。**

〇〇〇正しいマスターベーション〇〇〇

マスターベーションは、性犯罪の加害者とならないために「性欲のコントロールの手段」として、また、将来、大事な人と自分の子どもをつくるために「射精の練習」として大切なことです。

ただし、**のぞきや暴力的な映像を見ながら行ったり、床や机などにこすりつけるなどの方法で行ったりしてしまうと、将来的にそのような刺激を受けないと射精できない状態になってしまうおそれがあります。**そのため、マスターベーションは「気分の良い時に、自分一人で、愛情を伴う空想をしながら、自分の手を使って陰茎・亀頭部を刺激して」行ってください。

※性の悩みに関するHP:<https://iwamuro.jp/syho/shasei/>(コンドームの達人, 岩室医師のHPです。)



性に関すること ～女性編～



〇〇〇月経と婦人科受診の目安〇〇〇

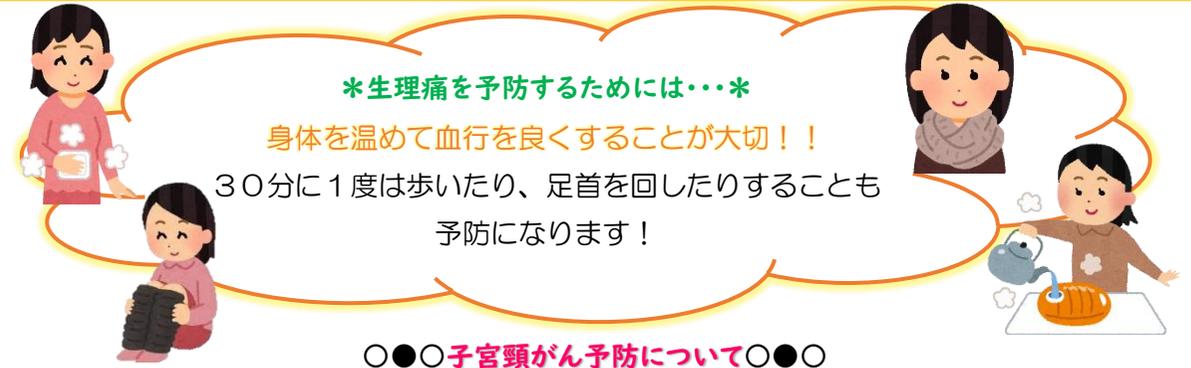


	正常	婦人科に要相談
月経周期日数	25~38日 ※6日以内の変動は問題なし	・24日以内(頻発月経)の場合 ・月経が3ヶ月以上こない場合 ※甲状腺ホルモン等の分泌異常等の可能性あり。
月経持続期間	3~7日間	・3日以内に終わる場合
月経血量	20~140ml	・月経血量が少ない場合 ・1週間以上続く場合 ・1時間おきにナプキン交換する場合 ※無排卵周期症や子宮に異常がある等の可能性あり。
初経年齢	10~14歳	15歳になっても初経がこない場合

生理痛を予防するためには・・・

身体を温めて血行を良くすることが大切！！

30分に1度は歩いたり、足首を回したりすることも予防になります！



〇〇〇子宮頸がん予防について〇〇〇

子宮頸がんは **HPV[ヒトパピローマウイルス]** というウイルスによって引き起こされます。このウイルスは、人の皮膚や粘膜にいるごくありふれたウイルスであるため、**男女関係なく誰もが感染するおそれがあります。**

感染してもほとんどの場合は一過性で、自然とウイルスが排除されることが多いのですが、**子宮頸がんや尖圭コンジローマ(男性も)になってしまうこともあります。**

そのため、「ワクチン接種」や「身体を常に清潔にしておくこと」「性交渉時はコンドームを使用すること」などを行って予防しておくことが大切です！！

※女性の体の悩みに関するHP:<https://www.jaog.or.jp/qa/>(日本産婦人科医会のHPです。)



「察して」は難しい・・・気持ちは言葉で伝え合おう！！

「自分」と「相手」は違う人間です。だから、考え方や価値観など色々なことが違います。

「自分が良いと思っているから相手にとっても良いことだろう」という考えが時に間違っていることもあります。「相手が何を考え、どんな気持ちを感じているのか」は、自分の中だけで考えてもわからないため、**言葉を遣ってきちんと確かめ合しましょう。**

男女の関係だけでなく、友人や家族など全ての人との関係作りにおいて大切なことです！

