



令和6年12月23日  
富山市立楡原中学校  
保健室

## 産婦人科医による講演会

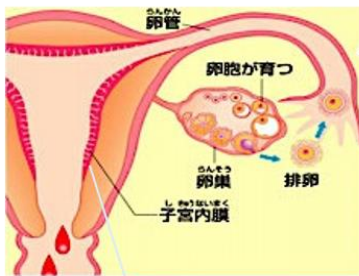
女性クリニック We! TOYAMA 院長 若杉 聡美 先生  
「思春期の心と体」



12月11日(水)に、1・2年生を対象に「性に関する講演会」を行いました。内容は(1)思春期の体の変化と月経について、(2)妊娠や避妊について、(3)性や性感染症についてです。講演会の内容を一部ご紹介します。

生理(月経)の意味は？  
何故、生理はあるの？

月経の辛さは個人差あり！



何歳でも月経があって性交があれば妊娠する！

女性の体は、毎月妊娠のために準備をしている。妊娠のために準備された子宮内膜が妊娠しなかった場合に剥がれて血液と一緒に出てくる。

これが月経

妊娠が成立しなかったときは、子宮内膜が剥がれてでてくる(月経)

月経の度に痛み止めを服用していたために、薬が効きにくくなったり、胃に負担がかかったりすることはない。  
→無理せず服用する！

「性同一性障害」という疾患名は廃止され、人権として認められている。

NO!

と、言える勇気をもつ  
と、言われてもへこまない

### さまざまな性

どのような「性」であっても人は幸せになる権利がある。「性」は自分で考え、自分で決めるもの。



### 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

性行為は、自分と相手の両方の健康に責任をもつ心構えが必要

### SNSによる性被害

5割が高校生  
4割が中学生  
1割が小学生



うち9割が携帯・モバイルにフィルタリングを使っていなかった

助けを求める勇気と行動力が大切

ネット犯罪者は親切な人を装います  
実生活では体験しない「お世辞」を使います  
ネットで親切であっても 実社会の犯罪者

## 講演会後の生徒の感想

自分の知らないことが知れた。妊娠したらどうなっていくかもわかったし、対処法（避妊法）もわかった。若くても妊娠することを初めて知った。（1年）

今日は産婦人科の先生のお話を聞いて、もし将来、性行為をすることがあったら責任を持って避妊などを気をつけていきたいと思いました。（1年）



中・高生でも性行為をして妊娠している人がいるとわかった。将来困ったことがあったら産婦人科に行こうと思う。（1年）

女性が生理とか来たときは優しく接したりあまりイライラさせないようにしたりしたいです。（2年）

100%避妊をすることはできないけれど、避妊する確率を上げることはできると学んだ。（2年）



年末年始、友達や親戚で集まる予定があり、楽しみにしている人も多いでしょう。そんなとき、「1杯だけ」「1本だけ」と軽い気持ちで周りの人からお酒やたばこを勧められたら、どうしますか？

もちろん、**飲酒も、喫煙も、20歳になるまでは法律で禁じられています。（体がまだ未発達で心身に悪影響を及ぼすため。）**たとえ親しい大人や仲の良い友達から勧められても、勇気を持って「いらない！」とはっきり断りましょう。

## 「健康」ってなんだろう？

みなさんは、健康とはなんだと思いますか？簡単に言うと、毎日、心も体ものびのびと元気に、そして楽しく過ごすことです。自分の健康を守るのは自分自身。時には、自分の好きなことをしてしっかり休むことも必要かもしれません。心と体の声に耳を傾けて、自己管理をしてほしいと思います。

しかし、2学期はゲームやSNS、そしてYouTubeで深夜まで起きているという話をよく聞きました。もうすぐ冬休みに入ります。学校が休みだからといって夜更かしをして、朝遅くまで寝ている状態では体内時計が崩れてしまい、体調を崩し、年末年始の楽しい行事や旅行を楽しむことができません。また、3年生はいよいよ本格的に受験に向けてのスパートをかける時期だと思います。

生活リズムを保ち、心と体のパワーを充電して、元気に冬休みも過ごしてください。