12月　ほけんだより

令和５年１２月１日　　尾道南高校　保健室

12月の保健目標

性と性感染症について知ろう

いよいよ年末。2023年は、みなさんにとってどのような１年だったでしょうか？

そして、12月4日～10日は人権週間です。「人権」とは、「人として幸せに生きるために、身を守ったり自分の気持ちを主張したりできる自由」です。誰もが生まれたときから持っています。

今月の保健だよりは、”性”に関する内容です。「恥ずかしい」「触れていいのかな」などと、抵抗のある人もいるかもしれません。私（崎山）も、みなさんにどう伝えるか、とても悩みました。

しかし、性について正しい知識を学ぶこと＝自分と他人の体と心を守る方法を学ぶことだと私は考えています。

この保健だよりが、みなさんが性について真剣に考え、他人と自分の人権を守れる大人になるためのきっかけになれば嬉しいです。

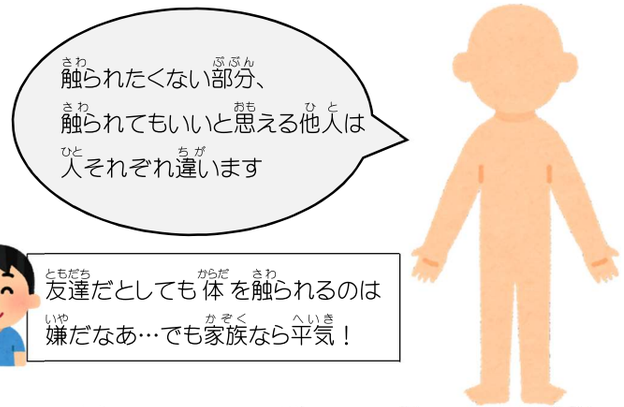
プライベートゾーン　～体と心の距離感～

体にも心にも、人それぞれ、ちょうどいい距離感があります。

『プライベートゾーン』とは、他人に簡単に見せたり触らせたりされてはいけない部分のことです。

基本的には、口・水着を着た時に隠れる部分が、プライベートゾーンだと考えられています。

人によってはプライベートゾーンに限らず、他人に触られると「嫌だな」と感じる部分がある人もいます。



触られたり、近づかれたりして「嫌だな」と感じたときは、自分の距離感が守られていないサインです。

嫌な時は、「嫌だな」「やめてほしい」と言ってもいい権利がみなさんにあります。

また、相手に「嫌」を伝えられた時は、相手の距離感もお互いに認め合えるといいですね。

「嫌だ」を伝えても、やめてくれないときは？

体を触られたりジロジロ見られたりして嫌な気持ちになったとき、

相手との関係を気にして「嫌」を言えなかったとき、

勇気を出して「嫌だ」「やめて」を言ってもやめてくれなかったとき、

それは性暴力（カップル同士であればデートDV）といえます。

身近な信頼できる人や、電話相談窓口（8891）に相談しましょう。

性感染症は予防ができます

性感染症は、インフルエンザなどと一緒で、人から人へうつる「感染症」です。

インフルエンザなどとの違いは、感染経路（どのように人へうつるか）・症状・予防方法です。

	インフルエンザ	性感染症
感染経路	飛沫（くしゃみや咳による水滴）	性行為・体液や粘膜の性器や口への接触 血液や傷口への接触
症状	急な発熱・高熱・筋肉痛・頭痛など	性器のかゆみや痛み、膿がでる、 口や性器にできものができる　など ウイルスによって違い、無症状の場合もある
予防方法	手洗い・マスク着用・ 運動・睡眠・バランスのいい食事で 免疫力を高める	・性行為を控える（特によく知らない人との） ・検査・治療をする（検査は匿名でできます） ・コンドームを正しく使う

性感染症の特徴は、時間が経ってから症状がでたり、悪化したりすることがあるところです。

性行為をしなくても、血液や傷口に接触することで誰でも感染したりさせたりする可能性があります。

保健所では無料・匿名で検査ができますし、早く見つけて治療すれば治るのが性感染症です。

予防することが、自分と大切な人を守ることにつながります。

性の悩み、どう解決しますか？

悩みは誰もが持っていますが、特に自分の体や性の悩みは相談しにくい人がほとんどだと思います。

しかし、１人で解決しようとすると、ネットなどの間違った情報に流されてしまうかもしれません。

信頼できる大人に話し、正しい情報を教わったり選択したりすることが、安全安心な解決につながります。

何かあれば一緒に考えるので、気軽に話しにきてくださいね。