

7月に入りました。7月の和名は「文月」です。七夕に願い事を短冊に書く、という風習が由来ではないかともいわれています。本来短冊に書く内容は、神様への願い事というよりは「こうなりたい」という決意表明だったようです。夏休みは自由に使える時間がたくさんありますね。新しい挑戦だったり、勉強・部活、何か「これだけはがんばる」という決意表明をして過ごす、有意義な夏休みになりますよ。

それと、夏休みは治療のチャンスです。1学期の健康診断の結果、治療のお知らせをもらっている人は、夏休み中に必ず受診してください。

## ～1・2年生対象、性教育講話を実施しました～

7/5(水)のLHRの時間、1・2年生を対象に芳賀赤十字病院産婦人科助産士の関口真弓さんによる性教育講話を実施しました。小・中学校でも性教育の時間はあったと思いますが、高校生になって改めて話を聞くと、性への興味や関心、男女交際の悩みや不安などから、今までとは違った印象で話を聞いたのではないかと思います。助産士さんだからこそ知っている、みなさんと同じ年頃の人たちの話や、男女の心の違い、恋愛について、妊娠・出産できる体であること、性感染症等の危険など、短い時間でしたが、たくさん学ぶことができました。「自分の体は自分で守る」関口さんからのメッセージです。将来役に立つお話として、心に残しておいて欲しいと思います。



## 「自分のからだ」守れていますか？性感染症について・・・

性感染症は、性交経験のある人なら誰でもかかる可能性がある病気です。感染しても症状がないこともあるので、感染していることを知らずに生活をしている可能性があります。今の恋人や前の恋人から、感染する危険性は誰にでもあるのです！

## 予防するためには・・・

血液、精液、膣分泌液が、自分の性器・のど・口などの粘膜と直接触れるのを防ぐことが必要です。そのためには、コンドームを正しく使いましょう。そして「性交をしない」という選択が、最も有効な性感染症の予防方法です。

## こんな症状の時は病院へ行きましょう！

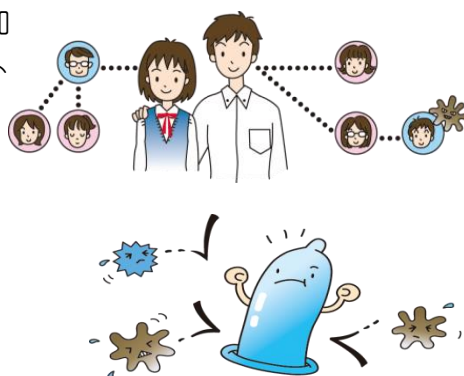
### 【男性の場合】

- 排尿時の痛み
  - 尿に膿が混ざる
  - トイレが近くなる
- ⇒泌尿器科へ



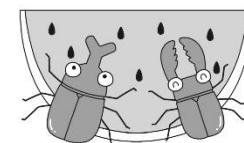
### 【女性の場合】

- おりものの量、色の変化
  - 下腹部の痛み
  - 下着に膿や少量の血液がつく
- ⇒産婦人科へ



## 今月の保健目標

夏本番の暑さに向けて、体調管理しよう～熱中症にはならないぞ～



## 性に関する悩み 男の子編



### 朝、起きたらパンツやシーツが汚れていた！

こう丸でつくられた精子や精液を出すことを「射精」といい、眠っている間に射精することを「夢精」といいます。夢精によってパンツがぬれたり、シーツが汚れたりしてビックリするかもしれませんが、病気ではありません。大人の体に近づいた証拠であり、自然なことです。



### 包茎に悩んでいる

亀頭に包皮がかぶっている状態は、異常ではありません。大人の男性でも、セックスするとき（勃起したとき）以外は、包皮がかぶさっている状態（仮性包茎）の人が多いのです。心配はいりません。

ただし、大人になっても亀頭と包皮が癒着しているような場合（真性包茎）などは治療が必要です（必ずしも手術が必要だとは限りませんが、手術が必要な場合もあります）。

### おしっこすると性器が痛い！

排尿時の痛みや違和感がある場合は、性感染症などの疑いがあります。病院で検査を受け、治療しましょう。ピンポン感染（パートナー間で性感染症をうつしたりうつされたりを繰り返すこと）を防ぐため、パートナーがいる場合は、正直に事情を話し、一緒に検査を受けましょう。



### エッチなことばかり考えてしまう

思春期の男の子が女の人の裸やセックスに興味を持つのは、ごく自然なことです。異常なことでも、病気でもありません。自慰（マスターベーション）も、悪いことでも病気でもありません。

ただし、性欲を愛情と勘違いするのは、間違っています。思春期には、多くの人が恋を経験すると思いますが、本当にその人を好きになったなら、相手に対する思いやりの気持ちも育つはずですよ。自分の欲望を一方向的に押しつけるのは、愛情とは呼ばないことをよく理解しておいてください。

## 性に関する悩み 女の子編



### 性器のまわりがかゆい

性感染症の疑いがあります。病院で検査を受けて、治療しましょう。ピンポン感染（パートナー間で性感染症をうつしたりうつされたりを繰り返すこと）を防ぐため、パートナーがいる場合は、正直に事情を話し、一緒に検査を受けましょう。

### 胸が大きい（小さい）！

胸の大きさは人によって違うもの。大きいから（あるいは小さいから）といって悩むことはありません。



### 体が丸くなってきた（太ってきた）！

思春期の女の子は、ホルモンのはたらきによって胸や腰に肉がつき、だんだん丸みをおびた女性らしい体つきになります。体の内部でも、子宮や卵巣などが発達し、「赤ちゃんを妊娠し、産む体」への準備をしています。ですから、太たと勘違いして、無理なダイエットをするのはダメ！ 体の自然な成長を妨げないようにしましょう。

### 月経が来ない！

セックスしていれば、妊娠の可能性があります。受精しているかどうかは市販のチェッカーを使って判定することもできますが、正常な妊娠かどうかまでは確認することができません。必ず病院で検査してもらいましょう。

妊娠の可能性がない場合は、しばらく様子をみましょう。十代の女の子は、女性としての体の機能が発達途中なので、月経（生理）が不規則なのはごく自然なことです。そのうち、だんだん自分なりの周期ができてきます。まずは、カレンダーやメモ帳などに、月経になった日をメモしてみましょう。

月経がはじまって5年たっても月経不順が続くようなら、専門医に相談してもよいでしょう。

