



こころとからだの 健康教育

幸せな人生を生きるために必要なこと



性の健康教育ファシリテーター

橋本明子

ワークショップの中での約束

- ▶ 1. 今日は科学者・・・
- ▶ お医者さんになったつもりで、どんな話も真剣に聴きましょう。
- ▶ お医者さんは、どんな話を聞いても馬鹿にしたり恥ずかしがったりしません。
- ▶ 今日の皆さんは、お医者さんで科学者です。

☆もしかすると、今まで聞いたことのない言葉や、聞いたら恥ずかしいという気持ちになる言葉が出てくるかもしれません。

でも、今日の話は、大人になっていく自分の身体を理解するために必要な事です。

「恥ずかしい」と思ったら「お医者さん」「科学者」の気持ちに戻ってくださいね。

プライベートゾーンについて知ろう





口・胸・性器の3カ所をプライベートゾーンと言います。

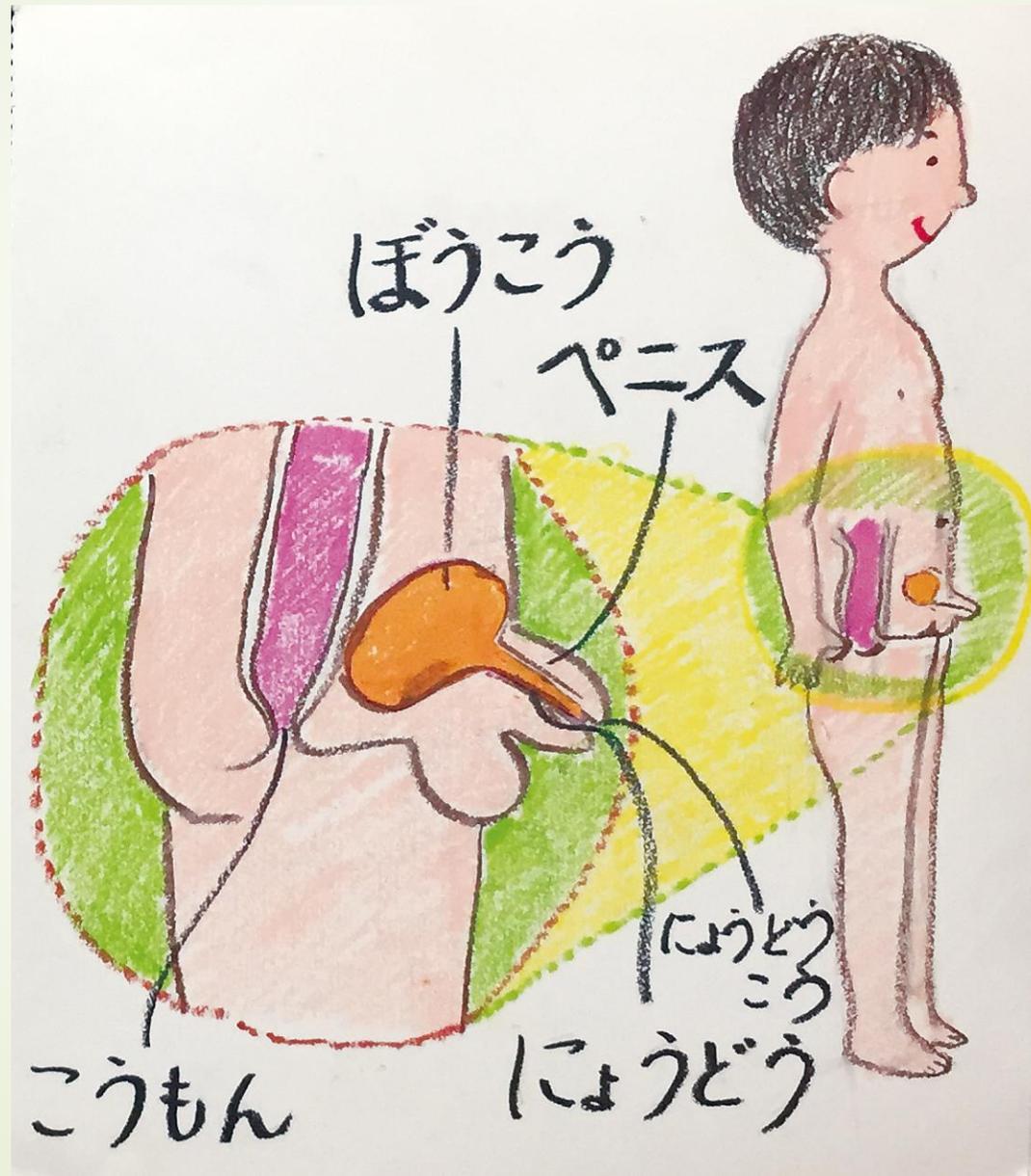
プライベートとは「自分だけの」という意味です。
ゾーンとは「場所」のことです。

『プライベートゾーン』とは自分だけの特別に大切な場所のことです。

誰かに無理矢理、見られたり、触られたり、または誰かに自分のプライベートゾーンを無理矢理見せるなどは決して起きてはいけないことです。

もし、このようなことが起きたら、安心してお話ができる大人の人に話して、同じ事が二度と起こらないように助けてもらいましょう。

男の子の身体には、穴がいくつあるでしょうか？それはなぜ必要なの？



男子の性器には穴が二つあります。

一つ目の穴は、尿道口です。

眠る前に、トイレに行って尿を出しても、朝になると膀胱は尿でいっぱいになっています。もし、このときに「トイレに行ってはだめ。一日、尿は我慢してください。」と言われて我慢できるでしょうか？

むりですよ？

お腹が痛くなったり、膀胱炎などの病気になってしまうかもしれません。

※生きていくために絶対に必要な穴の一つが「尿道口」でそれが「性器」にあります。性器が特別に大切な場所である理由の一つです。

二つ目の穴は肛門です。

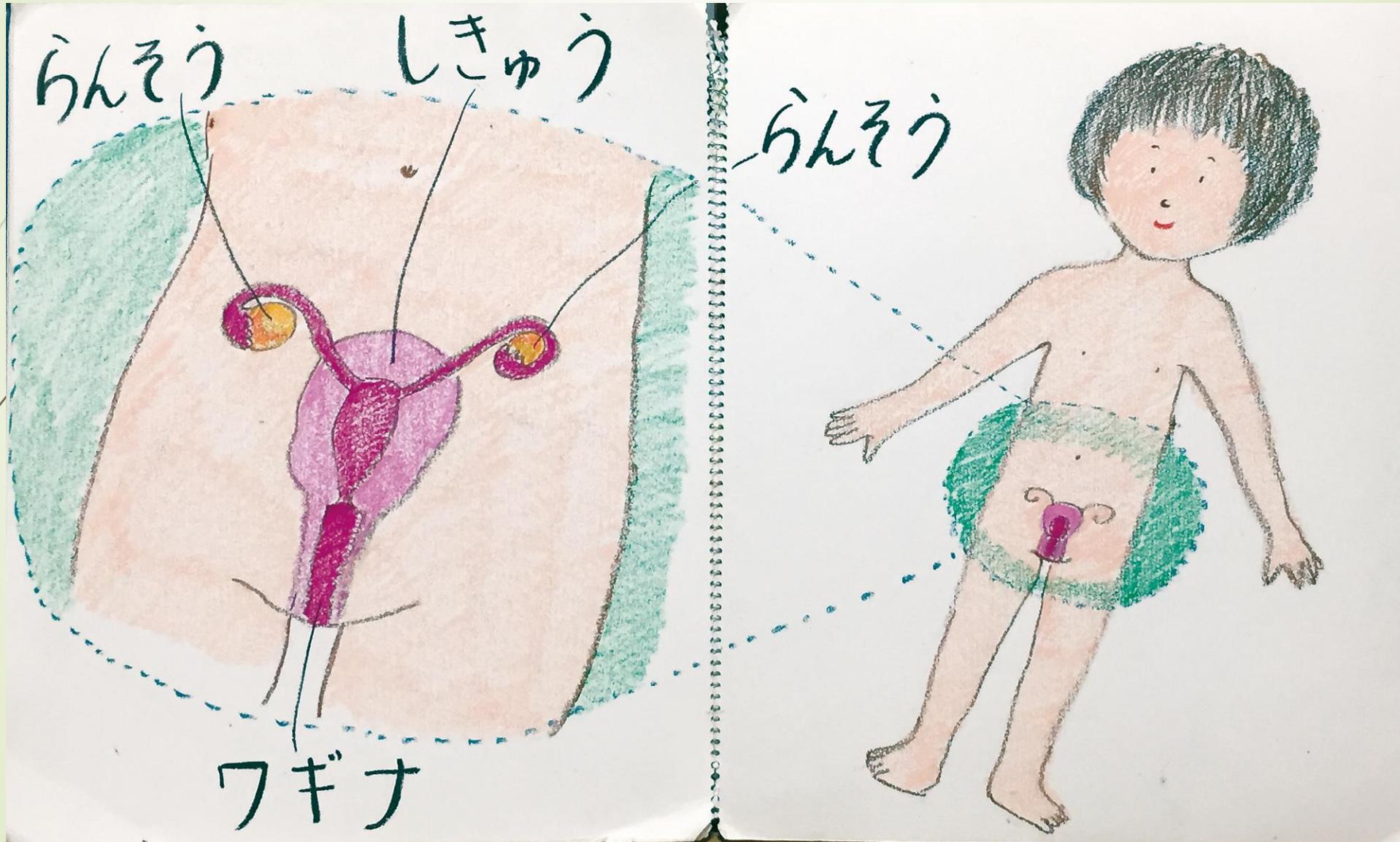
肛門からは便が出ます。

もし、1週間便が出なかったら身体はどうなるでしょうか？

お腹が痛くなったり気持ち悪くなる場合もあります。便を身体の外に出すことも生きていくために絶対に必要です。

※生きていくために絶対に必要な穴の二つ目は「肛門」です。これも性器にあります。性器が特別に大切な場所であることが分かる理由になります。

女性の性器は穴がいくつあるでしょうか？男子との違いはなに？



女子には、尿道口と肛門の間に 「命の通り道」であるワジナ（膣）があります。

ワジナは命の通り道になるととても大切な穴です。

その上の方には、「子宮」があります。

子宮は身体の中で一番丈夫な筋肉で出来ています。

普段はその人の握りこぶしくらいの大きさですが、赤ちゃんが育って生まれる頃には直径30センチくらいになります。

身体の中でそこまで伸び縮みする筋肉はほかにありません。

女子の身体の中には特別に大切な物が入っているのです。

そして、女子の身体が女性の身体になると、「月経」（生理）が始まります。

これは、いよいよ身体が女性として働き始めましたという、うれしい合図です。

自分の身体を自分で清潔にしよう。



プライベートゾーンは自分で洗おう。

口、胸、性器の3カ所は、自分で洗えるように練習しましょう。

また、身体を洗うときには、タオルでゴシゴシこする必要はありません。しかし、大人の身体への成長を始めると、汗が脂っぽくなってきます。石けんを使わないと匂いが取れなくなります。

石けんをボールか洗面器いっぱい泡立てて
それを自分の手ですくって
全身、自分で洗いましょう。

自分で自分の身体を触ることで（自分の身体だから触って確認してOK）今日の身体の様子が分かります。
ケガをしたことも、ぶつけてあざができていたことも、少し前のかさぶたが取れたことも分かります。

「清潔」とは「ばい菌がない」と言うことです。
自分の身体を自己管理できることは大人への第一歩です。