



尼崎市立尼崎双星高等学校
保健室発行
2023年1月27日

年始の挨拶にはかなり遅くなりましたが、今年初めてのほけんだよりです。今年度は私(田村)が保健室で初めて取り組んだことがいくつかありました。高校で教育実習生を受け入れたこと、月経について市立の高校部会で研究して1・2年生にアンケートを実施したこと、それにより性教育講演会を開催したことです。大人になっても初めてのことをするのは不安がつきものですが、思い切ってチャレンジすることで案外うまくいくということもあると感じました。いくつになってもチャレンジし続ける心を皆さんも持ってもらいたいと思います。

性教育講演会を開催しました!

1/20(金)の1年生のLHRでNPO法人こどものみらい尼崎 理事長 濱田 格子(さだこ)先生にお話を伺いました。事前に配信してある「#つながるBOOK」を使用しましたが、ネット検索して誰でも閲覧できます。

生理の貧困やその関連について

- ・月経に伴うナプキン・タンポン・ピルを安くして欲しいという訴えや生理の貧困がクローズアップされた。
- ・ナプキンを最小限に抑えるためにトイレトペーパーを代用している子もいる。
- ・当NPO法人で取り組む、生理の貧困解消プロジェクト(市内全学校にナプキンを配布)は学校で肩身の狭い思いをして欲しくないという気持ちで実施。
- ・生理中のSEXは妊娠しない→間違い。ピルを使う女性は遊んでいるという認識も避妊以外に生理不順や月経困難症でも使う薬で、実は女性の体を守る大切なこと。間違った知識や思い込みがある。

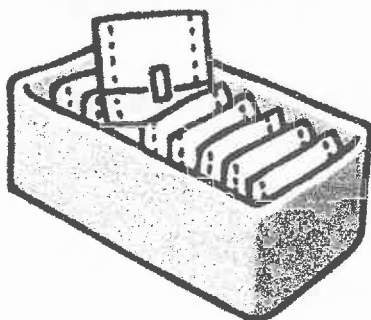
性的同意と性暴力について

- ・デートDVによる不本意な妊娠もある。カップル間でも性暴力は起こるし、相手の同意の有無は大切。



月経について

- ・女性も自分自身が知識不足。タンポンも怖がっている人がいる。男女ともに正しく理解し、月経を学ぶ。
 - ・(講演会では実物を見せながら)タンポンとは綿花の塊が棒状になった物で血液を吸収するために体に挿入する。ナプキンよりもずれずに便利で、旅行中でも入浴できる。
 - ・出血量は1回に30cc、大きじ2杯程度で、常時流れ出るものではない。
 - ・ナプキンは1日に5.6回換える。量が多すぎると気になる人は産婦人科か保健室の先生に相談を。
 - ・PMS(月経前症候群)は排卵期に起こる。体と心に症状が出る。
- 詳しくは11月のほけんだよりが本校のホームページにアップされている。



寄贈されたナプキン

- ・月経で月の1/4は心身共に活動的にはなりにくい人もいる。そのため社会人には生理休暇がある。
- ・月経は周期的に来るため、服薬しないと自己コントロールはできない。生理中のSEXは女性には不愉快なもの。

最後に

- ・妊娠は女性が大きく変わる事。男性は父親として大きな責任がある。これからどんな風に生きていくか考えることに。
- ・SEX では相手がいやだということをしな。それでもすると暴力となる。
- ・不安な気持ちを聞いてくれる人を見つける。保健室の先生なら詳しい知識もあり、体の相談もできる。
- ・性被害を受けた時も信頼できる人に相談する。

→先生に相談や質問があれば amakmirai@gmail.com へ

月経と うまくつきあおう



いろんな月経用品を試す

月経用品は、紙ナプキン以外にも、布ナプキン、吸水型生理パンツ、タンポン、月経カップ、ピース（身体にはさむもの）などいろいろあるよ。

生徒のアンケート結果より

* 女性への思いやりについて

- ・女性は大変な思いをしていることがよくわかった。女性の気持ちを尊重しないといけないと思った。
- ・女性がしんどい時に助けられる人になりたい。
- ・女性について、意識の変革や個人の考え方が変わった。
- ・生理はデリケートな話題かもしれないけど、男子も女子と同じくらい知識をつけるべきだと思った。
- ・男性は女性を、女性は男性の事を知らないこともあるので、お互いに気を遣い合う事が大切だとわかった。

* 性教育について

- ・日本では性教育をすることが珍しいこととされているので、世界の先進国のように普通のことになれば、もっと誰もが生きやすい国になると思った。
- ・今回の講演会で、もっと多くの男性が女性の体の事を知って欲しいし、知識をつけてくれたらと思う。過去に「薬を飲めば治る、寝たら治る、トイレにいけば治る」と男性に言われた経験があるため、人それぞれ違った体なので、男女関係なく、お互いに助け合える社会になればいいなと思っている。



体を冷やしすぎない



我慢しないで
痛み止めの薬を飲む

* 女性からの声

- ・女性である自分にとってもありがたい情報や話が多かったのでもっと助かった。でも話を聞いている男子の様子を見ていると他人事のようなので、世間が女性について理解するのはまだまだ難しいのだろうなと思った。
- ・生理について悩んでいることを相談してみようと思った。
- ・生理の貧困で困っている友達がいたら自分にできることは助けてあげたい。
- ・自分は生理痛があまりひどい方ではないが、しんどい思いをしている人達に優しく寄り添ってあげたい。
- ・生理について男子があまり知らないことに驚いた。生理は人によって違うということも知って欲しいなと思った。
- ・少し恥ずかしい話なので、男女別にしたらいいのにと多少嫌に思ってしまったが、男子も生理への理解を深められるし、いい機会になった。

* 全体を通して

- ・私たちの周りには大人に相談できない、できる環境じゃない人もたくさんいて、それを支えてくれる大人がいるということを知り、安心しました。生理のことも詳しく丁寧に解説してくれてわかりやすかった。
- ・生理休暇を作るなら、学校にも生理で休めるようにしてほしい。
- ・小学校の時から、性教育を受けてきたが、男子は男子、女子は女子が多かったが、「男子は女子」「女子は男子」が知れる授業にしてほしい。

質問事項

- ・婦人科に行ってみたいが、行きづらいのでどのように親や先生に相談して受診するのがいいのか知りたい。
- ・女性の生理はいつまで続くのか。生理はどういう症状が出るのか、男性が取るべき行動を教えてください。