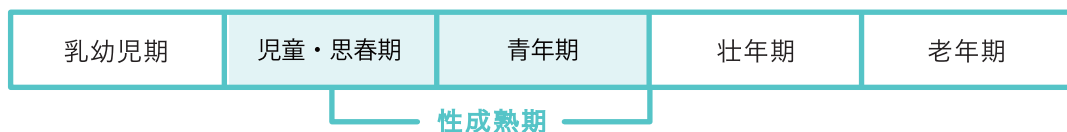


15歳から20歳のあなたへ

自分のからだのことを知っていますか？大切な自分のからだを守るのは自分自身です。
正しくからだを知り、健康や性について考えてみましょう。



健康に過ごすために



野菜を食べよう

野菜の摂取は生活習慣病の予防になる。



タバコを吸わない

タバコは肺などの身体に悪い影響を与える。運動能力の低下にもつながる。



お酒を飲まない

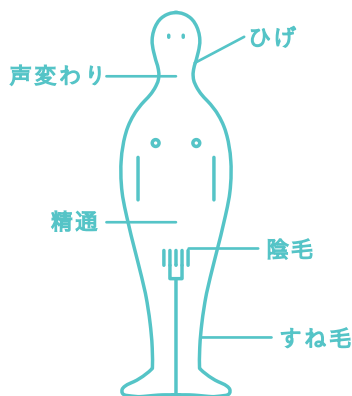
未成年の飲酒は脳の成長やホルモンに影響する。抑うつや不安などのメンタルヘルスの問題にも繋がりがやすい。



薬物をしない

合法ドラッグ・脱法ハーブも大麻や覚醒剤と同様の成分で違法、脳や身体に悪影響を及ぼし死につながる危険がある。

性について知ろう



男性 (からだの性)

男性ホルモンが活発につくられ
男性らしいからだに変化

▶ 射精・精通

男性ホルモンの働き、精巣でつくられた精子が体外へ出される生理現象。赤ちゃんをつくる機能が成長してきた証



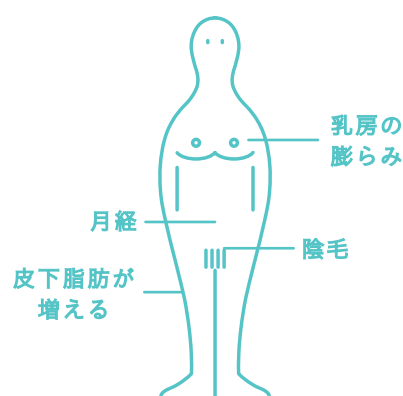
からだの性



心の性



好きになる性



女性 (からだの性)

女性ホルモンの影響で
女性らしいからだに変化

▶ 月経

- ・月経とは25～38日の周期で子宮内膜がはがれ落ち、体外へ排出されること。5日後後出血が続く。
- ・月経周期とは月経が始まった日から次の月経が始まる前日までの期間をいう。28日周期の場合は14～15日頃に排卵がある。
- ・月経前のイライラ、吐き気や胸のほりを月経前症候群(PMS)という。

LGBT

身体的特徴からの性の他、「心の性」や「性的指向(好きになる性)」などさまざまな「性」がある。自分の性に戸惑うことは、普通のこと。

L: レズビアン(女性同性愛者)
G: ゲイ(男性同性愛者)
B: バイセクシャル(両性愛者)
T: トランスジェンダー(身体性の性と心の性で違和感がある者)の頭文字をとった単語。

将来の夢は？どんな仕事をしてみたい？何歳で子育てしたい？身体が成長するにしたがって恋愛感情や性的な欲求が湧いてくるのは、自然なことです。その感情や欲求と向き合い上手く付き合いながら、どのような行動をするか自ら選択していくことが大切です。将来の夢や希望を実現し、自分が望む時期に子育てをするために（望まない妊娠をしないために）、妊娠や出産の正しい知識を持ち、自分のライフプランを考えてみましょう。

✓ 妊娠のメカニズム

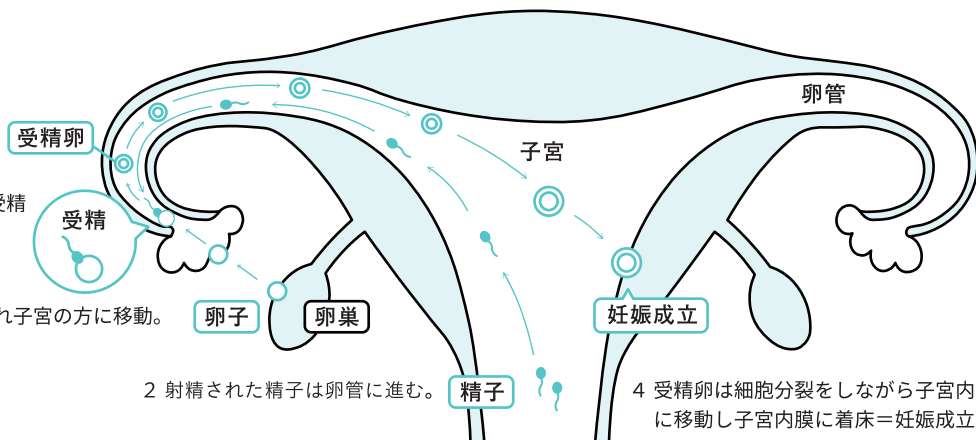
性行為の先には、
いつでも妊娠の可能性がある。

3 卵管でタイミングよく
卵子と精子が出会う＝受精

1 卵子は卵管に取り込まれ子宮の方に移動。

2 射精された精子は卵管に進む。

4 受精卵は細胞分裂をしながら子宮内に移動し子宮内膜に着床＝妊娠成立



✓ 避妊方法 性感染症やエイズの予防にも効果があります。 ※ 膣外射精（外出し）、安全日や生理中に性行為を行うことは避妊ではない。

NO SEX

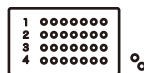


ノーセックス

お互いに気持ちの準備はできている？性行為のみが愛情表現ではないし、「性行為をしたくない＝好きでない」わけではない。

コンドーム

性行為時に男性が装着するゴムやポリウレタン製の袋。途中で外れたり、破れたりしないように正しく装着することが大事。



ピル

女性が1日1錠飲む、女性ホルモンが含まれた薬。病院でもらう。飲み忘れに注意。



IUD

子宮の中に装着する小さな器具（リング）。長期的な避妊が可能だが、病院で装着・除去が必要。

✓ マスターベーション

いけないことではありません。性的欲求を解消したり抑えたり、将来パートナーと性交するための練習になります。プライベートな環境で、清潔に、強すぎる刺激は避けましょう。

✓ 性感染症

性行為（性器と口や肛門の接触も含む）を行えば誰でもかかるリスクがあります。性器がかゆい・痛い・赤く腫れている、精液やおりものがいつもと違う、性器にイボやブツブツができるなどの症状があれば、早めに医療機関に相談をしましょう。

✓ デート DV

結婚前の交際相手に起こる暴力のことをいいます。暴力とは、「殴る」「蹴る」といった身体的な暴力だけでなく、「怒鳴る」「携帯電話をチェックする」「行動を制限、監視する」「馬鹿にする」といった精神的暴力、「同意をしていないのに性的な行為を強要する」「避妊に協力しない」といった性的暴力なども含まれます。



困ったり悩んだらすぐに相談

からだの心配事・妊娠したかも・パートナーに自分の気持ちを伝えるのが怖い・・・など

足立区保健予防課 保健師相談ダイヤル（妊産婦支援係）：03-3880-5405

メール相談：h-ninsanpu@city.adachi.tokyo.jp

江北保健センター：03-3896-4011

竹の塚保健センター：03-3855-5082

東部保健センター：03-3606-4171

千住保健センター

：03-3888-4278

中央本町地域・保健総合支援課：03-3880-5352