ほけんだより 11月

令和8年11月5日
No. 7
秩父市立荒川中学校保健室

朝や夜の気温が下がってきて秋の深まりを感じます。
今月号は「性について」をテーマにしました。思春期を迎え、体も心も大人へと成長することによって、性の悩みや関心が大きくなることがあります。性に関する悩みは正しい知識を持つことによって、その悩みを小さくすることもできます。

自分も、相手も、大切に　～知っておきたい「性」のこと～

思春期の体と心は成長中！

体や心の成長には人それぞれ、個人差があります。人と比べず「一つひとつ大切な個性」ととらえましょう。
また、生まれながらの体の性と心の性は必ずしも一致するわけではありません。性も人それぞれ、個性を尊重して人間の多様性を認め合うことが大切です。

体の変化
- 身長や体重の変化
- 声変わり
- 月経や射精
- 体毛や体つきの変化

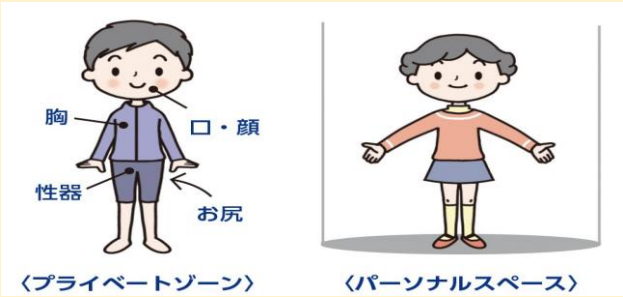
心の変化
- イライラする
- 不安になる
- 人を好きになる
- 一人になりたい

＊＊　性的な関心に対して　＊＊



体と心が大人に近づくにつれ、性的な関心が高まってくることもあり、誰かと触れ合いたいという気持ちが強くなってくることがあります。しかし、体の接触でも心の面でも、相手に触れる前には必ず「同意」が必要です。自分がされて嫌なことはしない、立場を利用して無理に求めないなど、一方的ではない理性ある行動をとりましょう。

「プライベートゾーン」と「パーソナルスペース」



「プライベートゾーン」とは

水着で隠れる場所である「胸」「性器」「お尻」に加え、「口」「顔」も含まれます。これらはすべて、**『自分だけの大切な場所』**です。

「パーソナルスペース」とは

他の人が自分に近づくことを許せる限界の範囲のことであり、この距離感が守られないと安心できなかったり、不快感を覚えたりします。パーソナルスペースの大きさは人によって違いますし、相手との関係性などによってもその距離感は変わってきます。そして、どのくらいの距離であれば安心できるのかは自分自身で決めて良いのです。

「プライベートゾーン」も「パーソナルスペース」も、自分自身の安全・安心を確保するために守られなければいけないものです。もし他の人があなたに近づきすぎたり、体を触られたりして、「こわいな」「いやだな」と感じたときは、はっきり「いや！」と言いましょう。その場から逃げたり、信頼できる大人に相談することも大切です。

＊＊　メディアの性情報に惑わされない　＊＊



インターネットや漫画などのメディアでは、間違った性の情報を伝えていることが少なくありません。その情報をうのみにしないで信頼できる情報元か確認しましょう。

成長や性のことで悩んだ時は信頼できる家族や先生に相談しよう。
国や自治体、NPO 法人の相談窓口(電話・SNS)もあります。