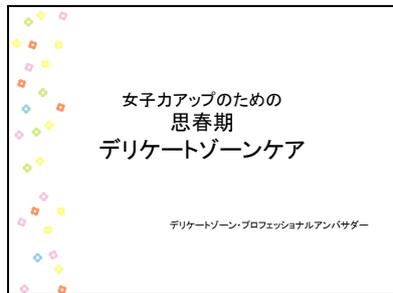


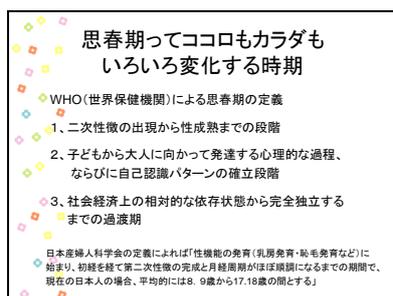
スライド 1



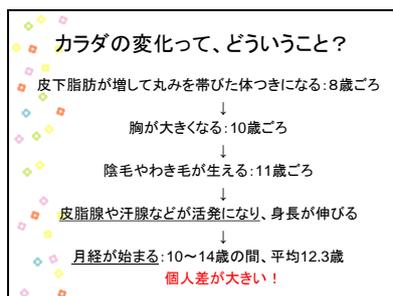
スライド 2



スライド 3



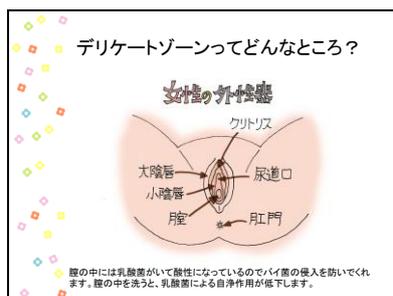
スライド 4



スライド 5

- ### 伝える時期と内容は？
- 幼児期に伝えたいこと
...デリケートゾーンの洗い方
 - 二次性徴前後に伝えたいこと
...月経の話、生理痛予防などのケア
 - 中学生になったら伝えたいこと
...性感染症の注意と予防
-

スライド 6



スライド 7



スライド 8

デリケートゾーン、なんと呼んでいますか？

- 東北・北海道: ダンペ、へっぺ、ペコ
- 関東甲信越: オマンコ、オベンチョ、ベベ
- 近畿・中四国: オメコ、オソソ、オダイジチャン
- 九州: ポボ、チョンチョン、オメツチヨ
- 沖縄: ヒー、ホ、ホウミ

古い時代には「ほと」という呼び名があった。
古事記にみられる記述では、イザナミ(伊弉諾美)が火の神刺違突智(道具土神・かくつち)を産んだために陰部に火傷を負って病に臥せのちに亡くなる。この陰部を美登登(みほと=美しい女性器)と表してある。

現代では: オママ ワレメちゃん おちゅんちゅん

スライド 9



おりものって、何だろう？

おりものは子宮や膣から出る酸性の分泌物です。膣内の潤いを保ったり、バイ菌を排出する働きがあります。女性の体を守るたいせつなものです。女性ホルモンの作用を受けるので、排卵時にはゼリー状になって量も増え、受精を助けてくれる働きもあります。

量や色、においの変化によって病気を発見できることもあります。毎日ちゃんとチェックしましょう。

■ 排卵時期とおりもの状態

排卵直前

量も粘り気もピーク
濃度が厚す
10cmくらい伸びる

排卵直後

量も粘り気も増す
卵白状
4~5cm伸びる

排卵直後

量も少なく
粘りも少ない
白っぽいゼリー状

出典: e10k20nemes.cloudfront.net

■ おりもの色

<ul style="list-style-type: none"> 正常 正常 すぐ止まれば大丈夫 性感染症・種菌繁殖 	<ul style="list-style-type: none"> 性感染症 すぐに受診 血液混入 すぐに受診 血液混入 すぐに受診 血液混入 すぐに受診
---	--

月経の定義を知っておこう！

	正常範囲	種類	定義
開始	10~14歳	早発月経	10歳未満で初経が来たもの
		遅発月経	15歳以上で初経が来たもの
閉止	43~54歳	早発閉経	43歳未満で閉経したもの
		遅発閉経	55歳以降で閉経したもの
量	20~140ml	過多月経	出血量が異常に多いもの(140ml以上)
		過少月経	出血量が異常に少ないもの(20ml以下)
持続日数	2~7日	過短月経	出血日数が2日以内のもの
		過長月経	出血日数が8日以上のもの
周期	25~38日	無月経	月経がない状態
		頻発月経	24日以内で発来する月経
		稀発月経	39日以上3か月未満で発来する月経

スライド

13

思春期のデリケートゾーン

- ・女性ホルモンによって、おりものが増え、月経が始まります。
- ・皮脂腺や汗腺の働きが活発になるので、温度・湿度が高くなり、トラブルが発生しやすくなります。
 - ・ムシ、かぶれ・かゆみ
 - ・ニオイ ・黒ずみ

スライド

14

こんな症状があったら注意！

- ・ひどい月経痛(生理痛)
- ・過度な月経血
- ・月経不順

スライド

15

こんな病気が隠れているかも

図1 子宮内膜症と子宮腺筋症

- ・**子宮内膜症**
(子宮内膜組織が子宮内腔以外の卵巣やお腹の中で発生し、増殖する病気)
- ・**子宮腺筋症**
(子宮内膜に類似した組織が子宮筋層内に迷入・増殖し子宮が腫大する病気)

(出典:京都府立医科大学)

スライド

16

性感染症にならないために

性感染症は

- ・男女差別をしない
- ・顔で選ばない
- ・お金があるなし関係なし
- ・学歴不問
- ・セックスの経験に無関係
- ・職業で選ばない
- ・性器からだけうつるのではない

思春期の性A-GAより

スライド

17

性感染症とは

セックスやキスなどの性的な行為によって感染するすべての病気のことをいい、その種類は10種類以上。
主なものとしてクラミジア・梅毒・HIV/AIDS・子宮頸がんなど。

- 多くの感染症は症状がほとんど現れず、知らないうちに感染していることもある。
- エイズを除くほとんどの感染症は、早期に見つけて治療すれば治癒が可能。
- 男性は泌尿器科、女性は産婦人科・女性泌尿器科で診てもらおう。

スライド

18

性感染症を防ぐには・・・

- **No Sex (セックスをしない)**
- **Steady Sex (パートナーを定める)**
- **Safer Sex (コンドームを必ず使用し、より安全なセックスをする)**

自分を大切に、相手も大切にすることは、正しい情報を得ること。
素直なセックスライフのためには、

- ・STD・STI (性感染症) を知る
- ・性器も手指も洗って清潔にする
- ・予防をする
- ・ワクチン (HPV・HBV) を受ける
- ・定期的に検査を受けること

スライド

19

覚えておいて！産婦人科受診
「3のルール」

こんな症状が気になったら、すぐに産婦人科に相談に行きましょう！

1. 1か月に**3回**月経がくる
2. **3か**月月経がこない
3. **3週間**月経が続く
4. 1回の月経で**3個以上**の鎮痛剤を使うほど痛い
5. 夜用ナプキンを1晩で**3回以上**交換するほどの出血量

スライド

20

相談窓口

<p>・24時間子供SOSダイヤル 都道府県及び指定都市教育委員会 夜間・休日を含めて24時間対応可能 ☎ 0120-0-78310 (なやみ言おう)</p>	<p>・にんしんSOS東京 https://ninshinos-tokyo.com/ HPよりメール相談も可能 (24時間以内に対応あり) 相談時間: 16時から24時(年中無休) ☎ 03-4285-9870</p>
---	--

・思春期 FPホットライン
一般社団法人家族計画協会
受付時間: 月～金曜日午前10時から16時
(祝祭日は休み)
☎ 03-3235-2638



【助産師 電話相談】で検索 都道府県助産師会の無料電話相談

スライド

21

デリケートゾーンの洗い方

～女の子&男の子のデリケートゾーンの洗い方講座～

【女の子編】

デリケートゾーンの洗い方

洗うのは女性性器のみ！

- ①前も後ろに、ソライ部から足の付け根、内股、恥丘、大陰唇、小陰唇、部分をたっぷりの泡で優しく洗うように洗う。
- ②お尻を突き出すようなスタイルで、手をお尻の方に押し、会陰、肛門、尾骨、仙骨部を洗う。
- ③陰毛は、根元の肌を撫でるように、やさしく洗い、最後に手で軽く毛の流れに逆らう様にひっぱり、抜ける毛は抜く。
- ④鏡でチェックして恥垢が溜まっていないか確認。

●月経中：月経中はナプキンによるムレや月経血が陰毛や皮膚に残りベタつきがち。トイレットペーパーでしっかりと拭き取りましょう。洗い方と同じように前から後ろが原則。月経中専用の洗剤は、ボディクリームでもセルフケア。

【男の子編】

デリケートゾーンの洗い方

1. 陰毛の部分の洗い方
2. ペニス部分の洗い方
3. 陰囊部分の洗い方（玉袋の洗い方）
4. 会陰部分洗い方
5. 肛門の洗い方

●下着の選び方も大切！ フリーバックトランクスやボクサーブリーフがおすすめ

●男の子は一緒に風呂場にはいる時期までしっかりと教え、習慣付けてあげて！

思春期のケアのポイント

◎思春期のデリケートゾーンの洗い方

- ・思春期は女性ホルモンも不安定で分泌液など老廃物が多い時期なので、**とにかく毎日キレイに膣以外の外性器を洗うことが肝心。**
- ・月経中は古い月経血などがついているので、**こまめにワイプなどでふき取りましょう。**

スライド

25

◎思春期の東洋医学的お手当

<基本の生活習慣>

- ・早く寝て睡眠不足にならないこと
- ・月経前や最中に眠くなったら眠ること。(カラダの声を聴きましょう)

<カラダの内側から>

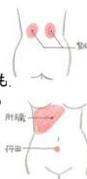
- ・しょうが、バクチー、サフラン、しそ、シナモンなどを意識して食べること
- 血行を良くして代謝をあげるので風邪をひきにくくなったり、免疫力アップにも。
- ・甘いものを食べ過ぎないこと(砂糖はカラダを冷やす食べ物)

スライド

26

<カラダの外側から>

- ・毎日できるだけお風呂の湯舟で温まること(とくに夏などは足湯や半身浴だけでも)
- ・こんにやく湿布、ひましオイル湿布などで肝臓と腎臓を温める(なければ携帯カイロでも)
- ・三陰交から太衝(たいしゅう)のつぼまでをこまめにマッサージする
- ・お風呂上りに臍下丹田あたりをマッサージ
- ・ミルクやオイルでマッサージ
- 血行がよくなり月経痛予防にも、メンタル的にも落ち着きができます。(※オリモノが増える場合もあるので、きちんと洗うこと。)
- ・仙骨のマッサージ...テニスボールやマッサージボールなどでほぐす。



スライド

27

デリケートゾーンのケアはどうして大切なの？

デリケートゾーンはプライベートゾーン。自分をよく知り、整えるために日々向き合うことが大切です。本当に信頼できる相手となら、二人の未来を共にすることが出来ますね。デートDVなどの言葉も耳にします。イヤなときにはイヤと、はっきり伝えられる女性を目指しましょう。そして、困ったら抱え込まずに相談です！

スライド

28

