

ぶんきょう

ハッピーベビー

プロジェクト

Bunkyo Happy Baby Project



*For Your Great Future*

中学生から考えよう！ 将来の健康のこと

文京区

何問  
答えられる？  
答えは、各ページに  
記載してあります。

# 思春期の

# からだクイズ

「お互いの身体のこと」はなかなか話さないけれど、自分の身体のことはもちろん、異性の身体のこともしっかりと理解しておくことが大切です。思春期の身体について、正しい知識を身につけましょう。



1

中学生のころは心身ともに大きく成長して、大人に近づく時期。この時期をなんていう？  
氷河期 思春期 モテ期  
答えはこのページ！



2

「マスターベーションはいけないこと」これってホント、ウソ？  
ホント ウソ  
答えは5ページ！



3

「年齢とともに卵子も年をとる」これってホント、ウソ？  
ホント ウソ  
答えは4ページ！



4

「無理なダイエットは不妊の原因になる」これってホント、ウソ？  
ホント ウソ  
答えは7ページ！



5

「思春期の男子と女子の性欲はだいたい同じ」これってホント、ウソ？  
ホント ウソ  
答えは9ページ！



6

「思春期は貧血になりやすい」これってホント、ウソ？  
ホント ウソ  
答えは6ページ！



7

「性感染症は、コンドームをつければ絶対にうつらない」これってホント、ウソ？  
ホント ウソ  
答えは8ページ！



8

「性感染症は放っておいてもそのうち治る」これってホント、ウソ？  
ホント ウソ  
答えは8ページ！



9

「未成年でお酒を飲みはじめると脳の機能(記憶力・注意力等)が低下する」これってホント、ウソ？  
ホント ウソ  
答えは10ページ！



10

「大人になってからたばこを吸うより、未成年から吸いはじめたほうが、たばこをやめられなくなる」これってホント、ウソ？  
ホント ウソ  
答えは10ページ！



11

「風しんの予防接種は2回受けなきゃダメ！」これってホント、ウソ？  
ホント ウソ  
答えは11ページ！

### 何問正解したかな？ 正解数【 問】

- まちがった場所は、この冊子をよく読んで正しい知識を身につけましょう。
- 全問～9問正解 → 大変よくできました！ これからも自分の身体を大切に！
- 8～6問正解 → よくできました！ さらに上をめざしてがんばって！
- 5～3問正解 → がんばろう！ この冊子で知識を身につけよう！
- 2～1問正解 → 心配だなあ… この冊子を使って一から学習しましょう！

## 中学生のみなさんへ

「大学に入って、英語の勉強をしたい！」  
「将来はサッカー選手になりたい！」  
「パティシエになって、みんなにおいしいケーキを届けたい！」…。

みなさんは将来に向けてどんな夢や目標をもっていますか？ 夢や目標を実現するには、心身ともに健康であることがいっばん大切です。とくに中学生は心身ともに大きく成長する時期で、ここでのライフスタイルが将来の自分の健康を大きく左右します。また、いまの自分を大切にしないと、将来パートナーとの間に赤ちゃんがほしいと思ったときに、なかなか赤ちゃんができません。にこにこ思いをするかもしれません。

この冊子は、年齢による身体の変化や食生活と健康、喫煙やドラッグ、性感感染症のリスクなど、中学生のみなさんに知っておいてほしい情報を分かりやすくまとめたものです。みなさんの将来のために、ぜひこの冊子と正しい知識を身につけてください。

### ごあいさつ

#### 文京区長 成澤廣修

文京区では、2014年度子どもを望むすべての区民が安心して子どもを産み、育てられるよう「ぶんきょうハッピーベビープロジェクト」を立ち上げ、ハッピーベビー健康相談等様々な事業を行っています。

この事業の中で成人向けの妊娠・出産等に関する「Happy Baby Guide Book」を作成しました。区民が将来子どもがほしいと思ったときになって、妊娠に必要な知識を「知らなかった！」ということがないよう正確な情報を提供していく取り組みの一つです。本冊子は、その中学生版として人生の中で心身ともにいっばん成長するみなさんに知っておいてほしいことをまとめました。

将来の健康のために思春期の身体や栄養のことなどについて、正しい知識を身につけてほしいと願っています。

文京区は、みなさんの健康をしっかり応援していきます。

#### 文京区教育長 加藤裕一

文京区教育委員会では、みなさんの体力向上及び健康の保持増進について、重点的に取り組んでいます。中学生の時期は、心身ともに成長が著しく、中学生のみなさんにとって、大人になるための準備段階ともいえます。この大切な時期に、心と身体について正しく理解し、生活習慣を身につけることが重要です。

本冊子は、みなさんが将来に向けて、健康な心と身体を育むために、心と身体の問題を取り上げ、詳しく解説しています。本冊子を活用し、みなさんの悩みや課題の解決に役立ててほしいと思います。

みなさんの周りには、家族や学校の先生、友達、多くの人があります。心や身体のこと、悩みや不安があったら、一人で悩まず、周りの人に相談してみましょう。

みなさんが健康な身体で、学習や運動に励み有意義な学校生活が過ごせるよう願っております。

### もくじ

- 中学生のみなさんへ … 2
- 文京区長から … 2
- 文京区教育長から … 2
- 何問答えられる？ 思春期のからだクイズ … 3
- 人生で、いまはとても大切な時期！ … 4
- ◎女子の身体の変化 … 4
- ◎男子の身体の変化 … 5
- しっかり摂ろう！ たんぱく質・鉄分・葉酸 … 6
- 無理なダイエットは健康も美しさも台なし？ … 7
- 性感染症はだれでもなりうる病気！ … 8
- 男子も女子も中絶のリスクを知ろう！ … 9
- 二十歳未満の人が飲酒・喫煙をやってはいけない理由！ … 10
- 将来のためにも風しんの予防接種を受けよう！ … 11
- 女子・男子だけじゃない！ “自分らしく”を大切にしよう！
- 相談窓口一覧 … 裏表紙

# 人生で、 いまはとても大切な時期！

日本人の平均寿命は、  
男性81.64歳、  
女性は87.74歳で  
世界トップクラス。  
(2020年)

## いま15歳だとしたら…

皆さんはこれから、約70年の人生を過ごすわけです。「高校生になったら、すてきな恋人がいるかな」「30歳で結婚しているかな?」「年をとっても元気でいたいな」…、そんなふうに自分の将来をイメージしてみてください。楽しく充実した人生を送るためには、健康がなにより大切！  
**将来の自分のためにも、自分の身体のことをちゃんと知って健康に心がけましょう。**

### 小学校高学年～中学生

## 男子の 身体の変化

\*身体の変化には個人差があります

精通は  
“いのち”のもとをつくる  
機能が成熟してきた印!

声変わりが起こる  
にきびができる  
腋毛が生える  
ひげが生える  
陰毛が生える  
陰毛が生える  
陰毛と精巣の成長  
精通がある  
身長が伸びる  
体重が増える

### マスターベーションは いけないこと?

マスターベーションとは自分の性器を刺激して、快感を得ることです。マスターベーションはいけないことではありません。性的な欲求を自分で解決することや、将来2人でセックスするための準備として大切なことです。これは男子だけではなく、女子も同じです。

マスターベーションをするときは、性器に触る手を清潔にしましょう。また、性器の大部分は粘膜できていてとてもデリケートなので、やさしく触るようにしましょう。

なりやすい病気	男性の身体の変化	女性の身体の変化	なりやすい病気
	<p>0歳～ 小学校入学前</p> <p>身体の内側でまだ男性ホルモンがつくられないので、精巣は生まれたときとほとんど変わりません。</p>	<p>0歳～ 小学校入学前</p> <p>身体の内側でまだ女性ホルモンがつくられないので、子宮や卵巣は生まれたときとほとんど変わりません。</p>	
	<p>小学校低学年</p> <p>小学校低学年ぐらいまでは、外から見て男女の違いはあまりありません。同じような体格で成長していきます。</p>	<p>小学校低学年</p> <p>小学校低学年ぐらいまでは、外から見て男女の違いはあまりありません。同じような体格で成長していきます。</p>	
	<p>小学校高学年～ 中学生</p> <p>身体の内側で男性ホルモンがつくれ、少しずつ男性らしい身体に変化していきます。精巣で精子がつけられるようになり、はじめての射精があります。これを、精通といいます。</p>	<p>小学校高学年～ 中学生</p> <p>身体の内側で女性ホルモンがつくれ、少しずつ女性らしい身体に変化していきます。脳の働きによって卵巣から排卵がはじまり、月経を迎えます。はじめての月経を初潮(初経)といいます。</p>	
	<p>高校生</p> <p>男性ホルモンによりにきびや体毛が増え、性欲が亢進します。そのため、性器やマスターベーションに関する悩みをもつ人が多い時期でもあります。</p>	<p>高校生</p> <p>まだ月経周期がきちんと定まらないこともあります。10代のころは子宮の発育が不安定なので、月経痛に悩まされる人もいます。</p>	
	<p>20～30代</p> <p>男性ホルモンの分泌がもっとも多くなる時期で、男性としての身体の機能も成熟していきます。</p>	<p>20～30代</p> <p>女性ホルモンの分泌も順調になって、女性としての身体の機能も成熟していきます。妊娠すると月経はお休みになりますが、赤ちゃんが生まれてしばらくするとまた月経がはじまります。</p>	
	<p>40～50代</p> <p>加齢によって男性ホルモンの分泌がだんだん少なくなります。性欲がなくなったり、のぼせやめまい、頭痛がするなどの更年期症状が出る場合もあります。</p>	<p>40～50代</p> <p>働きがだんだん衰え、女性ホルモンが減っていきます。月経周期が乱れ、やがて月経がなくなります。これを閉経といいます。女性ホルモンが減ることで、ほてりや発汗、イライラなどの更年期症状が出る場合もあります。</p>	
	<p>60代～</p> <p>加齢によって精液の減少、性機能の低下が表れます。勃起障害などの悩みが多くなります。</p>	<p>60代～</p> <p>加齢によって、性器や卵巣が委縮してきます。女性ホルモンの分泌は完全にとまります。</p>	

**あなたは  
いまココ!**

糖尿病  
認知症  
食道がん  
肺がん  
前立腺がん  
胃がん

**あなたは  
いまココ!**

子宮筋腫  
子宮頸がん  
子宮内膜症  
乳がん  
卵巣がん  
骨粗鬆症  
認知症

### 小学校高学年～中学生

## 女子の 身体の変化

\*身体の変化には個人差があります

初潮(初経)は  
赤ちゃんを授かることが  
できる身体になった印!

腋毛が生える  
乳房がふくらみはじめる  
陰毛が生える  
皮下脂肪が増える  
月経がはじまる  
身長が伸びる  
体重が増える

### 卵子も 年をとって本当!?

「初潮(初経)は、赤ちゃんを授かることができる身体になった印」と書きましたが、「月経があるうちは赤ちゃんが産める」ということではありません。

卵子の素はお母さんのお腹にいる胎児のときに全部つくられていて、排卵のたびに減っていきます。また、年をとるとおばあちゃんになるように、卵子も年をとります。卵子の老化がぐんと進むのは、35歳以降といわれています。

みなさんも大人になって、赤ちゃんがほしいと思うときがあるかもしれません。そのときになかなか赤ちゃんを授からなくてつらい思いをしないうちに、卵子も年をとるということを知っておいてください。

# 無理なダイエットは健康も美しさも台なしに?

無理なダイエットはこんなに危険!



**「自分は太っている!」**  
と思込んで、無理なダイエットをしていませんか? でも、本当はそんなことないかも。まずはBMI(体格指数)で自分の身体をチェックしてみましょう。  
とくに女子は成長の過程でBMIが一時的に標準を超える場合もあるので、もしも肥満の判定が出た場合でも食事を減らすなどの無理なダイエットは絶対にダメ! 中学生は身長も伸び、体重も増え、筋肉が発達してホルモンの分泌が促され、成長する大切な時期です。まだ身体が完成していない時期に、大人と同じようなダイエットをしていたら、とても危険。無理なダイエットをしている

と、たんぱく質や脂質が不足してお肌がかさかさになったり、髪の毛がパサパサになったり、貧血や便秘になったりして、「きれい」とはまったく逆の結果になってしまいます。  
また、BMIは月経や排卵、妊娠、骨密度、筋力低下など、女性の生涯の健康にも大きな関係があります。BMIが低すぎると(18・5未満)、卵巣の働きが低下して女性ホルモンの分泌が少なくなり、月経不順になったり、月経がとまったりします。将来、赤ちゃんがほしいと思っても不妊に悩む原因にもなってしまうので、健康のためにも、将来のためにも、規則正しい食生活を心がけましょう。

## BMIを計算してみよう

※BMIは、肥満の判定に用いられる体格指数です。

$$\frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2} = \text{BMI}$$

例 体重55kgで身長160cmの場合  $\frac{55 \text{ kg}}{1.6 \text{ m}^2} = \text{BMI } 21.5$

- ◆BMI 18.5未満→ やせ
- ◆BMI 18.5以上~25未満→ 標準
- ◆BMI 25以上→ 肥満

### Column

#### 「やせすぎは美しくない」は世界の常識?

スラッやせたモデルのような体型になりたいと思っている人も多いでしょう。しかし最近、世界の「美しさ」の基準が変わってきているのを知っていますか? 世界各国で発行されるファッション雑誌「VOGUE」は、2012年に、やせすぎたり若すぎるモデルを今後誌面に掲載しないとする編集方針を発表しました。「美と健康とは繋がったものである」という信念のもと、誌面で健康的なボディの美しさを掲載するほか、ファッションショーのバックステージなどでのヘルシーな食環境に関してもメッセージを発信しているそうです。



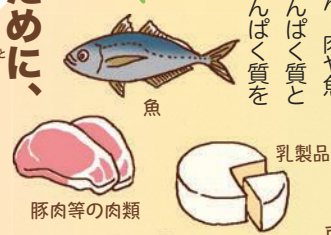
しっかりと摂ろう!

# たんぱく質・鉄分・葉酸

たんぱく質で、健康度を大幅UP!

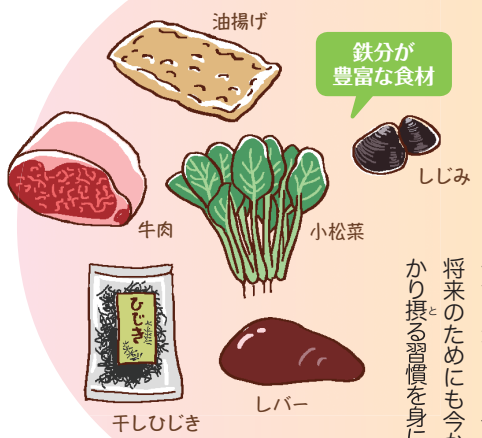
健康、美容、ダイエット、どれをとってもいちばん重要なのが「たんぱく質の摂取量」です。たんぱく質は、筋肉や皮膚、髪、爪などの材料になる大事なものです。ただし、たんぱく質であればなんでもよいわけではありません。肉や魚、大豆、卵など、良質たんぱく質といわれる価値の高いたんぱく質をしっかりと摂りましょう。

たんぱく質が豊富な食材



貧血予防のために、鉄分をしっかりと摂ろう!

鉄分が豊富な食材



葉酸が豊富な食材



将来のためにも葉酸をしっかりと摂るようになりましょう!

「葉酸」といって言葉を聞いたことがありますか? じつは葉酸はビタミンB群の一種。この葉酸が不足すると、悪性貧血や口内炎、食欲不振、下痢などになってしまいます。また、妊娠初期(4週~12週)に葉酸不足を起こすと、お腹の赤ちゃんに神経障害が起りやすくなるとも言われています。将来のためにも今から葉酸をしっかりと摂る習慣を身につけましょう。

### Column

#### 世界に認められた和食! 給食を食べよう

みなさんは、2013年に「和食」がユネスコの無形文化遺産に登録されたのを知っていますか? 評価された点はいくつもありますが、その一つが栄養バランスに優れていること。良質なたんぱく質を含む魚などをおかずの中心に、いも類や野菜の料理なども食べることで栄養バランスを整えることができると言われています。給食も和食の良いところを沢山取り入れています。おいしくて、栄養バランスにも優れた給食をしっかりと食べましょう! また、卒業して、学校給食を食べなくなるとカルシウム不足になりがちです。とくに気をつけて摂るようにしましょう。



適切なBMIを維持するためには、ごはんなど炭水化物の役割も大切です。[献立] わかめごはん、さつまい、魚のあずま煮、菊花入りおひたし、牛乳

男子も

女子も

# 中絶のリスクを知ろう!

**妊娠のプロセスを知っていますか?**

妊娠は、①卵子が卵巣から排卵し、②排卵した卵子が卵管に吸い上げられ、③卵管のなかで精子と出会って受精、④受精した卵(受精卵)は子宮に向かい、子宮内に辿り着いて着床、これが妊娠のプロセスです。

心身ともに不安定な思春期は月経不順で排卵がいつ起こるか分からないため、いつでも妊娠する可能性があります。20歳未満の人の中絶の割合は、他の年代より多くなっています。人工妊娠中絶は手術時のリスクのほか、手術後に何年にもわたって障害が起ることがあります。たとえば、手術の後の細菌感染で卵管炎が起り、治った後も卵管がせまくなったり、癒着してしまい、それが原因で子宮外妊娠や不妊症になるケースも少なくありません。

「もし、いま自分が妊娠したら」「もし、いまパートナーが妊娠したら」と想像してみてください。そして、中学生の自分が、赤ちゃんといっしょの命に対して本当に責任を負うことができるかを真剣に考えてみてください。

## 性感染症は

# だれでもなりうる病気!

性感染症の多くは、早く発見して適切に治療をすれば治ります~

POINT② 性感染症と中絶のリスクを知ろう!

「性行為で感染する病気」を総称して、性感染症(STI)と言います。ウイルス、細菌、原虫などが、性器、泌尿器、肛門、口腔などに接触することで感染し、「ただ一度の経験でも」性感染症に感染する危険があります。

性感染症は若い人たちを中心に流行していますが、最近では感染してもほとんど気づかない無症状に近い病気が主流になりつつあります。

しかし、感染を知らずに放っておくと男女ともに不妊の原因になる場合があります。

また、エイズを含め、多くの性感染症は母親から赤ちゃんに感染(母子感染)する可能性があります。先天性形や失明などの障害の原因や死に至ることもあります。

感染予防には、NO SEX(セックス) / SAFE SEX(安全なセックス) / SAFER SEX(より安全なセックス)が大切です。

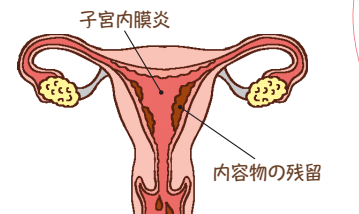
もし、不安を抱えているのなら、恥ずかしがらずに医療機関を受診しましょう。

早期発見・早期治療が大切です。

性感染症は性行為で感染する病気です。

## 人工妊娠中絶のリスク

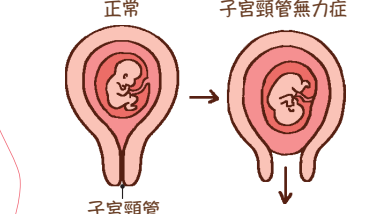
**◆子宮内膜炎**



子宮内膜炎  
内容物の残留

中絶手術が無事に終わっても、手術の後の細菌感染で子宮内膜に炎症が起ることがあります。また、すっかりかきとれずに内容物の一部が残ってしまう場合もあります。手術後の出血は1~2週間で止まるはずですが、それ以上長くつづくようならこうしたことも考えられます。

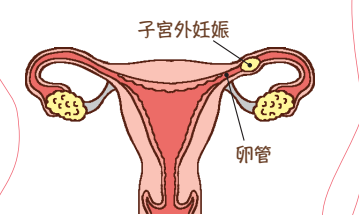
**◆子宮頸管無力症**



正常 子宮頸管無力症  
子宮頸管

子宮頸管を頸管拡張器で押し広げるため、目に見えない裂き傷ができることがあります。これが原因となって子宮頸管の力がなくなり、将来赤ちゃんがほしいと思ったとき、胎児の体重が支えきれずに早産や流産の原因になることがあります。

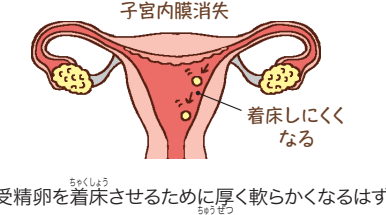
**◆子宮外妊娠**



子宮外妊娠  
卵管

手術の後の細菌感染で卵管炎が起り、治った後も卵管が狭くなったり、癒着したりしてまることがあります。それが原因で子宮外妊娠や不妊症になるケースも少なくありません。

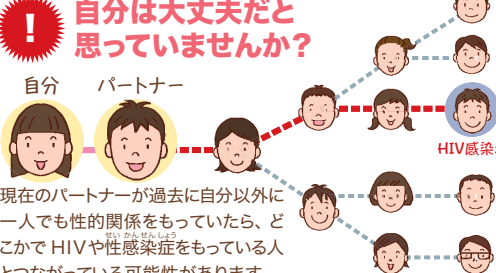
**◆子宮内膜の萎縮と前置胎盤**



子宮内膜消失  
着床しにくくなる

受精卵を着床させるために厚く軟らかくなるはずの子宮内膜が、度重なる中絶手術で部分的に失われたり(子宮内膜消失)、ケロイド状態(萎縮)になったりすることがあります。その結果、赤ちゃんがほしいと思ったときに受精卵が着床しにくくなったり、胎盤が悪い位置にいたり(前置胎盤)、出産の後はがれにくくなり(癒着胎盤)大出血する、といったことも起こりやすくなります。

**自分は大丈夫だと思いませんか?**



自分 パートナー HIV感染者

現在のパートナーが過去に自分以外に一人でも性的関係をもっていたら、どこかでHIVや性感染症をもっている人とつながっている可能性があります。

**性感染症の予防には、まずはコンドーム**

コンドームを使うのがいちばん現実的な性感染症予防です。コンドームは病原体を含む精液や膈からの分泌液が粘膜に入ってくるのを防ぐので、感染の危険性は減ります。

ただし、コンドームは劣化などから破れたり、はずれたりすることがあり、100%感染や妊娠を防ぐものではありません。

**心配になったら…**

検査を受けたい、または検査について詳しく知りたいと思ったら、保健所やエイズ相談機関などに相談してみましょう。検査を受けるタイミングや感染予防につながる情報を得ることができます。

保健所では、HIV、梅毒、クラミジアの検査を「無料」「匿名」で行っています。

治療が必要な場合は、女子は婦人科、男子は泌尿器科・性病科・皮膚科などを受診しましょう。

## 知っておきたい主な性感染症

病名	症状	
	男子	女子
はいどく梅毒	患者報告数が多い傾向が続いている。初期は、感染した部分(性器、口、肛門、手指など)が腫れて潰瘍ができ、その後、全身に発疹ができる。それ以降は、皮膚や内臓で病気が静かに進行する。	
せいき性器クラミジア感染症	尿道に軽い炎症を起こし、排尿時にしみる。尿道から薄い分泌液が出る。	おりものの増加や不正子宮出血、軽い下腹部痛、性交痛がある。
りんきんかんせんしやう淋菌感染症(淋病)	尿道炎になり、強い排尿痛、尿道口に発赤。尿道から濃い黄白色の分泌物が多量に出る。	無症状のことも多いが、症状はおりものの増加、排尿痛、頻尿がある。
せいき性器ヘルペス	無症状のことも多いが、陰茎包皮や亀頭などに複数の小さな水疱が出る。数日後に破れ、痛みを伴う浅い潰瘍となる。	外陰部に複数の水疱ができ、破れて潰瘍となる。強い痛みによる排尿困難や発熱を伴う。
せんけい尖圭コンジローマ	性器・肛門周囲に淡紅色や薄い茶色のいぼができ、カリフラワー状になる。	
HIV・エイズ(後天性免疫不全症候群)	初期は無症状で経過するが、免疫力が落ち、発熱、下痢、倦怠感など様々な症状が出る。進行すると肺炎や脳症、カポジ肉腫などの合併症が表れる。	

Column

### 男子と女子の性欲は違うんだよ

性欲がなにによって高められているか知っていますか? じつは男性ホルモンなのです。

男子は、この男性ホルモンの分泌が思春期から活発になり、18歳ぐらいでピークを迎え、その後落ちていきます。男性ホルモンの影響で、思春期の男子は人生の性欲ピークに向けてまっしぐらというわけ。それに対して、女子は男性ホルモンの分泌が男子ほど高くないのでギャップがあるのです。

将来のためにも

# 風しんの予防接種を受けよう!

POINT④ 風しんと子宮頸がんのリスクを知ろう!

予防接種(ワクチン)は  
2回必要!



接種がもれている方は**無料**で接種できます!  
文京区では、20歳未満で定期接種の2回目接種がもれて  
いる方を対象に、助成を行っています。  
また、20歳以上の妊娠を希望している女性やその同居  
者などを対象に、風しんの抗体検査と予防接種(抗体価  
が十分でない方のみ)の助成を行っています。  
いずれも、無料で実施していますので、積極的に活用して  
ください。

## 「先天性風しん症候群」の リスク

妊娠1カ月時に  
風しんにかかると

50%以上

妊娠1カ月の女性が風しんにかかると、生まれてくる子どもが「先天性風しん症候群」になる確率は、50%以上にも上ります。この「先天性風しん症候群」は、妊娠前の予防接種で防ぐことができます。将来、赤ちゃんがほしいと思ったときのためにも予防接種を受けましょう。



### 風しんの予防接種を受けていますか?

風しんは風しんウイルスに感染した人の咳やくしゃみなどを吸い込むことでうつります。  
大人がかかると重症化するものがあありますが、ほとんどは軽症で、3日程度で良くなることから「三日はしか」とも言われ、症状が出ない人もいます。  
しかし、妊娠しているか分からないほど初期の妊婦さんが感染

すると、赤ちゃんの目や耳、心臓などに障害が出る「先天性風しん症候群」が生じるおそれがあります。  
妊娠中は風しんワクチンを受けられませんので、妊娠前に受けておく必要があります。  
また、近年風しんに感染している人の多くは成人男性です。  
自分自身のために、そして、家族や友達のために、男性も女性も予防接種を受けることが大切です。



### 若い女性に多いがん「子宮頸がん」を知ろう!

子宮頸がんは子宮の入り口部分(子宮頸部)にできるがんで、日本では毎年2,900人が死亡しています。近年は20~30歳代で子宮頸がんが急増しており、この年代で発症するすべてのがんのなかで第1位となっています。  
子宮頸がんの原因は、発がん性ヒトパピローマウイルス(HPV)というウイルスへの感染です。主に性交渉によって感染しますが、特別な人だけに感染するのではなく、多くの女性が一生のうち一度は感染するごくありふれたウイルスです。  
子宮頸がん予防のために、小学校6年生から高校1年生の年齢の女性を対象とした定期予防接種制度があります。また、20歳を過ぎたら定期的に区のがん検診を受けましょう。

# 二十歳未満の人が飲酒・喫煙を やってはいけない理由!

POINT⑤ 飲酒・喫煙・ドラッグの危険性を知ろう!

No!



**理由① 身体にとっては毒だから!**  
たばこの煙には数千種類の化学物質、さらに約70種類の発がん性物質が含まれています。たばこはがんや呼吸器・心臓など身体に悪影響を及ぼします。また肌や髪・歯など老化を進ませたり生活習慣病を悪化させることがわかっています。

**理由② 「ニコチン依存症」になりやすいから!**  
たばこは大人になってから吸いはじめるよりも、未成年のころから吸いはじめるほうが習慣になりやすく、やめようとしてもやめられない(ニコチン依存症)になってしまいます。

**理由③ 中学生生活を台なしにしてしまうから!**  
たばこを吸うと、体内に酸素が行き渡らず勉強に身が入らない、息切れして運動中にくすぐりや切れるなどの影響が出ます。たばこを吸うことは、せっかくの中学生生活を台なしにしてしまうのです。

**理由④ 将来、大切な赤ちゃんにも影響が出てしまうから!**  
喫煙が習慣になって、将来、妊娠したときもたばこを吸っていると、流産や早産、乳幼児突然死症候群のリスクが高まります。また、子どもの発育などに大きな影響が出る危険性もあります。

**理由① 二十歳未満の人がお酒を飲むのは法律違反だから!**  
成長期であるみなさんの身体を守るために、「二十歳未満はお酒を飲んではいけぬ」と法律で決められています。飲酒した場合は、監督者である大人が罰則を受けます。

**理由② 身体の成長を妨げるから!**  
脳が成熟していく時期に飲酒すると脳細胞を破壊することになり、記憶力や注意力、判断力の低下につながります。また、性ホルモンに影響を与えるので、男性はインポテンツ、女性は月経不順になったり、月経がとまってしまうことがあります。

**理由③ 「急性アルコール中毒」になったら大変だから!**  
イッキ飲みなどをして、急激にたくさんのお酒を飲んだりすると、脳の機能がマヒして、短時間で死に至ることがあります。とくに子どもは少量のアルコールでも危険な状態になることがあります。

**理由④ 「アルコール依存症」になる危険性が高いから!**  
お酒を飲みはじめ年齢が早いほど、飲酒が習慣になりやすく、のちに「アルコール依存症」になる可能性が高くなります。

### 危険ドラッグは「違法」です!

「合法ドラッグ」「脱法ハーブ」などと言って販売されているので、身体に影響がなくて、安全であるかのように誤解されています。これは大間違い! 「合法ドラッグ」や「脱法ハーブ」には大麻や麻薬、覚醒剤などと同じような成分が含まれていて、大変危険で違法なドラッグです。  
危険ドラッグの成分や含有量は商品によってまちまち。吐いたり、意識を失ったり、暴れたりなど、さまざまな健康被害が報告されており、最悪の場合は死に至ってしまうこともあります。病院に救急搬送されても、成分が分からないために適切な治療ができないこともあり、大変危険です。





だけじゃない!

# “自分らしく”を大切にしよう!

★1

## LGBTってなに?

### L Lesbian(レズビアン)

同性愛の女性。自分は女性、恋愛対象も女性。

### G Gay(ゲイ)

同性愛の男性。自分は男性、恋愛対象も男性。

### B Bisexual(バイセクシュアル)

両性愛の男女。恋愛対象が女性るときも男性のときもある。相手の性別にあまりこだわらない、など。

### T Transgender(トランスジェンダー)

出生時に登録された性別に違和感がある人。反対の性別で暮らしたいと強く願う人や、自らを特定の性別に当てはめない「Xジェンダー」などさまざま。

周囲に「いない」と思って、「男らしくない」「女らしくない」など、何気なく発言していませんか? その何気ない一言が誰かを傷つけていることもあります。また、LGBTについて冗談のつもりで、差別的な言動をする人もいるかもしれません。そのような時は同調せず、勇気をもって「間違っている」と指摘す

## LGBTについて知っていますか?

LGBTとは左図(★1)の言葉から頭文字を取った、性的少数者(セクシュアルマイノリティ)を表す言葉の一つです。

「私の周りにはいない」「ほとんどの友達にはいない」と思っていますか? LGBTの人たちは社会的な強い偏見や差別への不安から言い出せない場合がほとんどです。そのため、周囲に「いない」と思っているだけかもしれません。

することも、とても重要な行動です。

「性」のかたちは人それぞれです。何が正しい、間違っているということはありません。

SOGI(性自認や性的指向)(★2)は自分にも他者にも変えられないことであり、また無理やり変えることもありません。自分らしさと認め、大切にしてください。

また、もし友達からカミングアウト(打ち明けること)をされたら、それはあなただから伝えてくれたことです。言いふらしたりせず、その信頼に誠実に応えましょう。

このように多様な性があることについて理解をし、相手のセクシュアリティを尊重した発言、行動を心がけましょう。

文京区では「男女平等センター相談室」(裏表紙)を設置しています。SOGI等で困ったこと、悩みがあればご相談ください。

★2

## SOGI(ソジ)ってなに?

「SOGI」とは「性的指向」と「性自認」の頭文字を取った表現。

### 性的指向 <Sexual Orientation>

どのような人を好きになるか、ならないかということ。恋愛感情を抱かない人もいます。

### 性自認 <Gender Identity>

自分がどの性別であるか、ないかという認識のこと。その人がどう認識するかによるため、「心の性」と呼ばれることもあります。

## 考えてみよう

あなたには好きな人がいますか?  
男の子? 女の子? それとも  
どちらにも心惹かれますか?



恋人=異性ではありません。

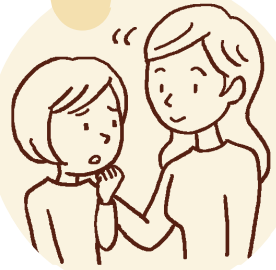
「異性」が当たり前ではなく、同性をパートナーに選ぶ人もいます。恋愛感情を抱かない人もいます。誰を好きになるかは人それぞれです。



# 困ったら 大人に相談をしよう!



困ったことがあったら、家族や学校の先生、  
養護教諭（保健室の先生）に相談しましょう。  
周りの大人に相談しづらい場合は、下記の  
専門窓口にご相談をしてください。



## 相談窓口一覧

<b>保健所 [ハッピーベビー健康相談]</b>		保健師が健康に関する相談を受け付けています。	
● 保健サービスセンター内	☎03-5803-1807	月～金 / 午前8時30分～午後5時	
● 保健サービスセンター本郷支所内	☎03-3821-5106	月～金 / 午前8時30分～午後5時	
<b>子ども家庭支援センター</b>		お子さん自身からのご相談も受け付けています。 *文京区内18歳未満の方とその保護者等が対象	
● 子どもと家庭に係る総合相談	☎03-5803-1109	月～金 / 午前9時～午後5時 (相談専用)	
● 子ども応援サポート室 (経済的な困りごとなどの相談)	☎03-5803-1900 ☒メール受付	月～金 / 午前9時～午後5時 (左記以外は留守電) 区ホームページ子ども応援サポート室相談専用メールフォームへ	
<b>男女平等センター相談室</b>		家族・友達・恋人とのこと、SOGIや性被害などについての悩みを相談できます。 *SOGI (Sexual Orientation and Gender Identity) : 性的指向や性自認	
● 電話相談・来室相談 (要電話予約)	☎03-3812-7149	月・水・金 / 午前10時～午後8時 ※電話で予約してください。受付は午後7時まで。 ※祝休日・年末年始(12/28～1/4)・全館清掃日を除く	
● SNS相談	LINE	火・木・土 / 午後2時～午後8時 ※受付は午後7時30分まで ※祝休日・年末年始(12/28～1/4)を除く	
ID 検索「@bunkyo_soudan」または区HP内のリンクから、「友だち追加」をして相談してください。			
<b>教育センター</b>		さまざまな専門職(心理、言語、運動機能等)の相談員がお受けします。 *18歳までの方とその家族の方が対象	
● 総合相談室(予約制)	☎03-5800-2594	月～金、第2・4土 / 午前8時30分～午後5時	
● 電話相談(教育に関する悩みや心配事)	☎03-5800-2595	年中無休 / 24時間受付	
● いじめ電話相談	☎03-5800-2596	年中無休 / 24時間受付	
<b>とうきょう若者ヘルスサポート(わかさぼ)</b>		思春期特有の健康上の悩み(性に関することを含む)に関して相談にお応えします。	
● 電話相談	☎0120-372-463	水 / 午後3時～午後8時 日 (1/1を除く) / 午前9時～午後2時	
● メール相談	HPのメールフォームより相談	※メールは随時受け付けますが、回答は上記日時に行います。	
● 対面相談 ※詳細はHPをご確認ください。	HPの予約フォームより事前予約	実施日時についてはHPをご確認ください。	
<b>東京都児童相談センター・児童相談所</b>		名前は名乗らないで良いので、気軽にお電話してください。	
● 4152(よいこに)電話相談	☎03-3366-4152 ☎03-3366-6036 (聴覚言語障害者相談FAX)	月～金 / 午前9時～午後9時 土・日・祝日 / 午前9時～午後5時(12月29日から1月3日を除く) ※聴覚言語障害者相談FAXの場合は、回答に日数を要することがあります。	
<b>警視庁少年相談</b>			
● ヤング・テレホン・コーナー(警視庁少年相談係)	☎03-3580-4970	年中無休 / 24時間受付	
● 巣鴨少年センター	☎03-3918-9214	月～金 / 午前8時30分～午後5時15分	
<b>文京区教育委員会教育推進部教育指導課</b>			
	☎03-5803-1300	月～金 / 午前9時～午後5時	

厚生労働省 性感染症 (政府インターネットテレビ)



[医療監修] 吉村泰典 慶應義塾大学 名誉教授

[編集委員] 驚沢ゆみこ

文京区立第一中学校

青柳幸恵

文京区立茗台中学校

山岸 健

文京区教育委員会教育推進部教育指導課

土井佳奈

文京区立第六中学校

福井正子

文京区立音羽中学校

渡邊 了

文京区保健衛生部健康推進課長

望月和弘

文京区立文林中学校

武田美也子

文京区保健衛生部健康推進課 2015年2月現在

中学生から考えよう! 将来の健康のこと

For Your Great Future

2015年2月初版発行 2023年9月改訂

文京区保健衛生部 健康推進課

〒112-8555 文京区春日 1-16-21

印刷物番号 G0223020