

# ほけんだより9月

令和7年9月5日

熊本県立松橋西支援学校

保健室

2学期が始まりました。夏休み中は、皆さん素敵な思い出ができたことでしょう。長かった夏休みモードから学校モードへの切り替えが必要ですね。これからもまだ暑さが続くことが予想されます。毎日元気にお学校で過ごせるように、体調管理と怪我には気をつけて過ごしましょう。

\ 気をつけて！ /

## けがをしやすいのはこんなとき

睡眠・栄養不足



集中力が下がり  
注意が散るため

慣れていない



動きに無理が出て  
失敗しやすいため

イララしている



冷静さを欠き  
動きが乱れるため

急いでいる



周囲への注意が  
不十分になるため

応急手当

保健室へ行く前に / できることはないかな？

夏休み明けはけがをして保健室を利用することが多くなります。

将来のために、自分でもできる応急手当を増やしていきましょう！！



# まつけん教室♪

～「性に関する教育」健康講演会 編 No.1～

おうちの人と  
読んでね！



とても素敵な先生で、あっという間の時間だった、またお話を聞きたいです！という感想が多かったです。

7月25日(金)に京都教育大学の門下祐子先生をお招きして、「みんなで考えよう！知的・発達障害のある子どもたちへの包括的性教育」についての健康講演会が行われました。

「性」とはなにか、土台となるのは人権感覚であり、人権感覚が身についていれば、子どもや障がいのある人を含むすべての人を権利主体として、より豊かな人間関係が構築できるようになること等を、まずお話しいただきました。「誰もがもつ、からだの権利を尊重する」ということを、子どもにかかわる保護者・教員として、自身の言動をみつめなおす機会となりました。また学校と家庭で、性に関することを前向きにとらえて話をしていくきっかけになれたのではないか、と思いました。今回は、「性器タッチ」についてと、マスターベーション(セルフプレジャー)の利点と大切にしたいポイントについて、お知らせします。

「ひとりの時間・場所だったらしいよ」ということを、本人にわかる形で伝えましょう。

## 性器タッチについて…

「からだは大切」としながらも、「汚い」「ダメ」しか伝えていませんか？？

……

それから、おしつこをする時も、お風呂に入る時もまったく性器にさわれなくなってしまった…という事例も……。性器がきちんと洗えておらず、かゆみがあっても訴えることができない…。



まずは「性器いじり」ではなく、「性器さわり」「性器タッチ」ととらえてみてはどうでしょう。なぜ触っているのか、理由はひとそれぞれ。例えば、退屈、かゆい、不安、寂しい、気持ちいいなど…。

大切なことは、みんなの前で触ることがXというだけでなく、「ひとりの時間・場所だったらしいよ」ということを、本人にわかる形で伝えること。

## マスターベーション(セルフプレジャー)の利点と大切にしたいポイントについて

### 利点

- ・快感を得られる
- ・自分からだに責任をもち、健康を保つ
- ・安全に自分の性的快楽を探求し、自分にとって何が気持ちいいか探ることができる
- ・睡眠の改善
- ・ストレスの軽減
- ・行動上の問題の軽減

など

### 大切にしたいポイント

- ・リラックスできるプライベートな空間で行う（部屋、トイレ、布団の中など）
- ・からだを清潔にする、安全に行う（爪を切るなど）
- ・強い刺激を与えない（優しく自分からだにふれるところから）・・・床やソファー、テーブルなどへ押し付けない。不衛生なものを直接性器に当てない。ペニスを強く握りすぎないことが重要。