

## 子育てコラム 46

### 性教育(命の教育) その10 「第二次性徴(月経と一緒に考える)」

女の子は初経を迎えたあと、閉経まで約40年間月経と向き合うことになります。初経後1.2年は周期が不規則で、次回いつ月経が発来するか予測がつきません。初経時の年齢が低い場合、あとは理解力に合わせて月経を分かりやすく伝えていきましょう。

授業では習いますが、どこから経血が出るかよく分かっていない中高生もいます。言葉だけでは理解できません。絵や図を使って名称と働きと合わせて教えましょう。前から尿道口、膣、肛門と3つの穴があり膣からの出血のこと。入浴時は手に石鹼を付けて、尿道口から後ろへと洗うことも伝えましょう。

月経を記録するノートも市販されています。まずは親と一緒に、その後は自分の健康記録として体の状態もあわせて書かせたいものです。

ナプキンの種類や正しい付け方、交換の仕方、捨てる時の注意、学校などへの持参の仕方、トイレへの持つていき方。恥ずかしいことではないけれどナプキンは見えないところで所持することも伝えます。サニタリーショーツは多くの種類があります。一緒に買いに行き子どもに選ばせてもいいですね。月経の時は白いズボンなど履かない方がいいことも理由を添えて伝えましょう。血液のついたものは水で洗うこと。パンツは自分で洗う習慣をつけさせましょう。月経中は普段以上にエネルギーを消耗します。十分な休息と睡眠を取りたいものです。体を冷やさないようにすることも大事です。入浴は湯船につかって構いません。あと、トイレや浴室・脱衣所に血が付いていないか振り返って見ることも伝えていきましょう。

ナプキンはほとんどが石油系素材で化学物質を使っています。そのためかぶれたり炎症を起こしたりする人も少なからずいます。メーカーや種類を変えて改善することがありますが、オーガニック素材のナプキンや、洗って繰り返し使える布ナプキンも市販されています。

子どもは親の表情や機嫌をよくみています。親が怪訝そうな顔をする話の内容も分かっています。親から話題にしていることは話してもいいんだと理解します。

性や健康について普段から話をしている家庭は、何かの時子どもは親に話すことができます。まずは親に話せるかどうかです。どんなことでも家族に話してほしいということは伝えていきましょう。子どもたちは成長する中で、性に関して気になったり困ったり数多くの経験をします。そのような時に、子どもから声を掛けられる存在でありたいのです。