



令和5年度
豊橋工科高校 全日制 保健室

今月に入って、なんだか急に秋。
ほんの少し前までエアコン必須じゃなかったかしら。こんな時期は、心身の調子も崩しやすい…。秋の夜長も楽しみつつ、睡眠時間はしっかり確保。

10

October

今月のセクシロジーを学ぼう

保健委員(1TA木村・日比/1TB池田・岡野)

#5
妊娠したら



性暴力被害は 誰にでも起こりえる。
女性でも、男性でも。
どんな場合であっても、あなたは悪くない。

~12/23(土)※予定

男性・男児のための性暴力被害者ホットラインが開設されました

「男性被害に遭うはずがない」「男性なら抵抗できるはず」「男性が被害に遭うのは恥ずかしい」…これは間違った思い込み。
からだが反応したとしても、それは生理現象であり、その人の気持ちとは関係なく、性的な行為に同意したという証でもありません。

男性のための
性暴力被害ホットライン
0120 - 213 - 533

- 毎週土曜日 19:00~21:00
- 相談員は全て男性
- 匿名でも相談できる
- 対象は18歳以上の男性

男の子と保護者のための
性暴力被害ホットライン
0120 - 210 - 109

- 毎週金・土曜日 16:00~21:00
- 匿名でも相談できる
- 対象は18歳未満の男の子とその保護者など

年齢・性別を問わず 相談できるところがあります

性犯罪・性暴力被害者のための
ワンストップ支援センター全国共通番号
#8891 (はやくワンストップ)

- 最寄りのワンストップ支援センターにつながります
- 24時間365日相談できます

相談先とその詳細の
一覧が見られる
「男女共同参画局」
のサイト



性暴力に関するSNS相談
Cure time「キュアタイム」
○チャットやメールで相談できます



性犯罪被害者相談電話共通番号
#8103 (ハートさん)

○最寄りの性犯罪被害相談電話窓口につながります

もし被害に遭ったら 一人で抱え込まず 誰かに相談してください

こんなことがあったら...

- 妊娠かも?!
- 1週間月経が遅れている
- おりものの変化
- 基礎体温が高くなる
- 味覚、嗅覚の変化
- 胸の張り・痛み
- 情緒不安定
- 肌トラブル
- 頭痛、腰痛
- 胃のムカつき



妊娠検査薬で調べる
産婦人科へgo!

妊娠検査薬って??



- どこで買える?
病院、インターネット、薬局、ドラッグストア
- いくらぐらい?
500 ~ 1200円
- いつから使える?
生理予定日の1週間後から
- 検査のしかた
①キャップを外して後ろにつける
②尿を約2秒かける(5秒以上×)
③キャップをして、平らな所において約1分待つ。



産むと決めたら...

母子健康手帳を交付してもらおう

- 豊橋市... 保健所 産婦人科 保健課
- 豊川市... 豊川市保健センター
- 田原市... 親子交流館(すくっと)
- 新城市... 新城市保健課
- 蒲郡市... 子育て包括支援センター

- ①妊娠届出書... 産婦人科病院で
②マイナンバーカードの通知カードか住民票
③妊婦さん本人名義の通帳

母子健康手帳の内容は?
妊婦健康診査
乳幼児
予防接種の状況と記録
~2023.4リニューアルされた!
うっなどに対する心のケア
父・家族が記載する欄の追加

感想
10年ほどに見直しが見られていたが
今年、大きく様式がリニューアルされて多くの
人が最初戸惑いを見せるかもけれど
いけど徐々に慣れて浸透してくると
思うので、もしも自分が親になる時
も内容をしっかりと確認しながら適応
していきたいと思っています。