

保健日より が ん ば

顔晴れ



第9号 令和5年12月22日（金）発行 土浦第六中学校（小中一貫校）保健室



大切な自分の心と身体



みんなに知ってほしい大切なこと

プライベートゾーンって知ってる？

「プライベートゾーン」という言葉を聞いたことがありますか？
性別に関わらず、水着でかくれる部分（胸、お尻、性器）と口は「プライベートゾーン」と呼ばれる自分だけの大切な場所です。

自分の体は自分だけのものであり、全部大切な場所なのです。

プライベートゾーンの約束

- ♡ プライベートゾーンは、自分だけの大切な場所。他の人に見せたり触らせたりしないようにしましょう。
- ♡ 同じように、他の人のプライベートゾーンも大切な場所。見たり触ったりしてはいけません。カンチョー、ズボン下ろし、スカートめくりも、絶対ダメ。悪ふざけでは済みません。
- ♡ 自分のプライベートゾーンは見たり触ったりしてもいいけれど、誰も見ていないところでするのがマナーです。



もしもプライベートゾーンを侵害されることがあったら…

- ♡ もしも自分のプライベートゾーンを見られたり触られたりすることがあったとしたら…それはあなたの責任ではありません。されたあなたは何も悪くない。「見られた自分が悪い」「触られた自分が悪い」「自分はいけないことをしたんだ」と自分を責めないでください。
- ♡ 家族や親せき、友達や恋人…どんな相手でも、プライベートゾーンを侵害する権利はありません。



SNSにも要注意

InstagramやLINEといったSNSは、みなさんの間でもよく使われるツールだと思います。写真や動画を送り合ったり共有したりできることが特徴であり、楽しみのひとつですよ。

SNSでこんなことを要求されたら注意！

- ♡ 裸や下着姿の写真や動画を送ってほしいと言われたとき
⇒相手が「自分の写真も送るから…お願い！」と言っても絶対に送ってはいけません。ネット上に流出した画像や動画は、誰が保存したか、転載したか分かりません。一度自分の手から離れたら完全に削除することはできないのです。
- ♡ SNS上で知り合った人から実際に会おうと言われたとき
⇒SNSでのやりとりで知らされていた人物像と全く違う人が現れて、事件に巻き込まれる可能性もあります。素性が分からない人から実際に会おうと誘われたときには、慌てずに大人に相談しましょう。



いくらSNSで親しくしている友達でも、恋人同士でも、自分のプライベートゾーンを露出した写真や動画を送ったり、撮影させたりしてはいけません。

人との距離感を考えよう

- ♡ 体の距離感
自分の体は自分だけのもの。一番大切なものだから、自分と他の人との体の距離は、自分で決めてよいのです。体のどの場所でも、触られたくない場所、近付かれたくない距離は「嫌だ」と言って大丈夫。
- ♡ 心の距離感
自分の気持ちや考え方は、自分のもの。どんな気持ちを持っていて、どんな考え方をするのかは、自分で決めてよいのです。大好きなパートナーや友達から「絶対来てね!」「ずっと一緒にいようね!」「すぐに返信してね!」と言われても、自分が何を大切にするのかは自分で決めて大丈夫。



POINT

「NO GO TELL」
嫌と言っていい (NO)
逃げていい (GO)
誰かに話していい (TELL)