

性全般ガイド ①

★各QRコードから詳しい情報が見られます。

※Web版はQRコードをクリック、印刷版はスマートフォンなどで読み取ってください。

1. 性で気を付ける事って何だろう？

これから1人暮らしを始めれば今まで以上に
様々な人との出会いが増えると思います。
その時に望まない事が起きてしまう可能性も…。



例えば

「望まない妊娠」
「性器の病気」など様々です。

2. 何をやっていいか分からない。 そんな時はどうする？

「生理が来ない…」 「生理の周期の測り方が分からない…」
「性器が痛い、かゆい気がする…」
「どこの病院に行ったらいいか分からない…」
「妊娠や性の病気の予防策が分からない…」



けど
大丈夫！

しっかりとした自身で出来る予防策、性感染症の種類、
病院の事など1つずつ紹介していきます。

①自身で出来る予防対策

望まない妊娠や性感染症は自身のその後の人生に大きな影響を与えます。
そうならない為にしっかり適した避妊方法を学ぶ事が
自分、相手を守る事に繋がります。
改めてこの機会に様々な避妊方法、生理周期を知っていきましょう。

参考サイト

ルナレディースクリニック

「望まない妊娠を防ぐ方法」



避妊法6選、それぞれのメリット・デメリットが載っています。

みなと横浜ウイメンズクリニック

「なぜ妊娠や性感染症になるのか」



妊娠・性感染症の予防方法、予防しないとどうなるのかが細かく載っています。

ユニ・チャーム

「生理の仕組み、生理周期の仕組み」



女性の生理がなぜ起こるのか、生理周期の測り方、
アプリの紹介等が載っています。

性全般ガイド ②

② 性感染症の種類、受診する病院紹介

望まない妊娠もある中で最も怖いのが性感染症です。
勿論ならない事が一番ですが、
もし万が一かかってしまったかもしれない場合は
自身の症状が何に当てはまっているか確認、
その症状に当てはまった病院への受診が必要です。
恥ずかしがらずに早めに相談に行ってください。



参考サイト

性病と身体の保健室

「性感染症の種類、治療方法」



症状・感染経路・治療法を病気別にわかりやすく解説されています。

SOS STI

「受診病院紹介、検査仕方」



主に性感染症の細かな詳細、
受診先の病院が細かく載っています。



最後に あなたは、1人じゃない



自立は「一人で何でもできるようになること」じゃなく、
「困った時に助けを求められる力」も含めて自立です。

上記サイト以外にも分からない事、身近な人に相談したいなって思ったら
ぜひ、自立支援員、施設に電話一本でも大丈夫！お気軽にご連絡ください！