

性教育って なんだろう？



きたやま みせんせい
北山ひと美先生



あおの ますみせんせい
青野真澄先生

北山先生と青野先生は、
小学校・幼稚園で性教育をおこなっています。



みなさん、こんにちは。この本の監修者の北山ひと美です。



わたしたちは、性と性教育について、みんなと考えていきたい
て、この本をつくりました。

さて、いきなりだけど、みんな、性とか性教育ってことば、ど
んなイメージかな？ どんな内容だと思う？



みなさんは「性」と聞くと、性器やセックスなどのイメージが
浮かぶかもしれませんね。けどわたしたちは、性とは生殖
(子どもをつくること) だけでなく、からだのしくみを知るこ
とや、家族や友だちとの関係を考えること、自分の生き方につ
いて考えることなど、たくさんの要素が「性」「性教育」にふ
くまれると考えています。



こんにちは、みなさん。本づくりで北山先生のお手伝いをして
いる青野真澄です。



う〜ん。性は、「男女の性別」とか、「性器」とか、そういうイ
メージかな？ あと、「エッチなこと」「恥ずかしいこと」とい
う感覚もあるかもしれない。
北山先生、「性」や「性教育」ってどんなものでしょうか？



からだのことだけでなく、じつはものすごく幅広い内容で
すね！ だから、「**包括的性教育**」とよばれるようになってき
ているんですね。



自分のからだを知ること、ただしい知識を身につけることは、
自分はもちろん、まわりの人を傷つけないためにも必要なこと
です。
だから性教育は、社会にくらす多様な人びとすべてが、安心して
幸せに過ごすための権利（これを人権といいます）を守るた
めに必要なことなのです。



性器のことにしても、「自分のからだはどうなっているんだろ
う？」と興味を持ったり、「なぜ？ どうして？ 知りたいな」
と思うのはごく自然なこと、まったく後ろめたいことではな
いんですね。
さて、いよいよ、つぎのページからはじまります！
2巻は『赤ちゃんはどこからくるの？』というタイトルです。
どんな内容でしょうか？



赤ちゃんはどうやってできるのか、どこでどのように育つのか、
みんな興味がありますよね。新たないのちをつくるからだのし
くみを、いっしょに見ていきましょう。



みんな、自分がどこからきたのかがわかりますよ。わくわくし
ますね。ときどき、「考えてみよう」とか「やってみよう」「気
をつけよう」というコーナーがあるので、ぜひ参加してみたく
ださいね！

はじめに・性教育ってなんだろう? 2

この本の見方 4

みんな、はじめは赤ちゃん 6

いのちのはじまり

いのちのもって どんなもの? 8

いのちは どうやってはじまるの? 10

新しいいのちが育ちはじめる 12

さまざまないのちのはじまり方 14

いのちが育つしくみ

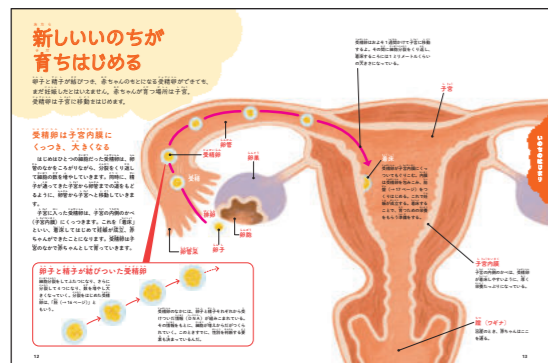
子宮のなかの赤ちゃんは どんなようす? 16

胎児はどんなふうになっていくの? 18

ふたごや三つごは どうやってできるの? 20

この本の見方

図解で見る 図解イラストを使ってからだのしくみなどを紹介します。



ことばで知る ことばとイラストで性についてのさまざまな知識を紹介します。



いのちの誕生と成長

赤ちゃんを待つ 22

赤ちゃんが生まれる 24

いろいろな生まれ方 26

生まれたばかりの赤ちゃん 28

赤ちゃんをむかえる さまざまな家族 30

人はみな成長する 32

いのちを終えるってなんだろう 34

用語解説 36

さくいん 39

気づく 深める コラム

性についてわかったことを発展させて考えたり、実践してみる提案をしています。

考えてみよう / やってみよう

そのページを読んで、自分の考えをまとめる。

そのページを読んで、自分でもやってみる。

そのページに関連した情報を紹介しています。

そのページのテーマから少し発展した内容を紹介します。



ちがう方法で赤ちゃんをむかえる方法があり、これを「代理母」と呼ぶ人もいます。

いのちのもとして どんなもの？

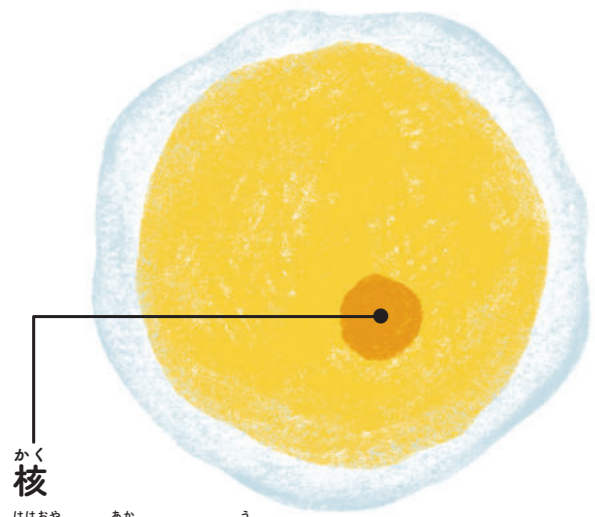
新しいいのちのもと、目に見えないほど小さなもの。
女の人と男の人のからだのなかで、それぞれつくられています。

いのちのものは卵子と精子

人間のからだは、たくさんの小さな細胞が集まってできていることを知っていますか。筋肉の細胞や神経の細胞など、見た目もはたらきも異なる約270種類もの細胞が、37兆個以上も集まって成り立っているのです。けれど、いのちのはじまりはたったひとつの小さな細胞です。それがどんどん分裂して増えていき、赤ちゃんになって生まれるのです。

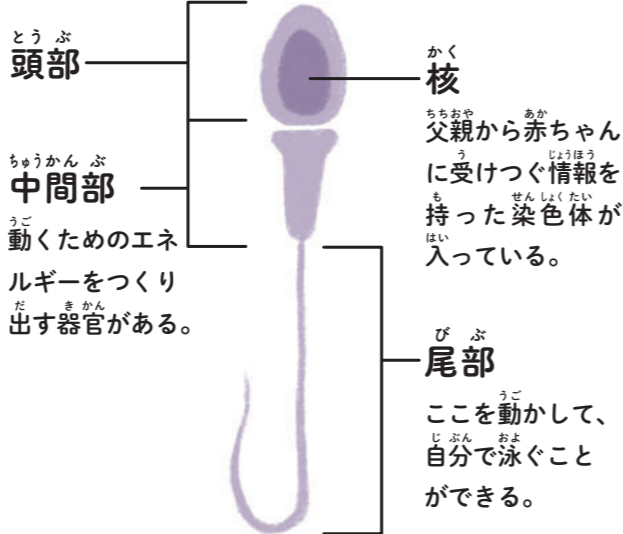
赤ちゃんのもとになるひとつの細胞をつくるためには、「卵子」と「精子」というふたつの細胞がそろって必要があり、ふたつがいっしょになっていのちのもとになることができます。

卵子
(拡大図)
0.15ミリメートルくらいの球体で、からだのなかでも特に大きい細胞。ゼリーのようなものでおおわれている。女の人のからだにある。



核
母親から赤ちゃんに受けつぐ情報を持った染色体が入っている。

精子
(拡大図)
0.06ミリメートルくらいの長さで、からだのなかでも特に小さい細胞。おたまじゃくしのようなかたちをしている。男の人のからだで作られる。

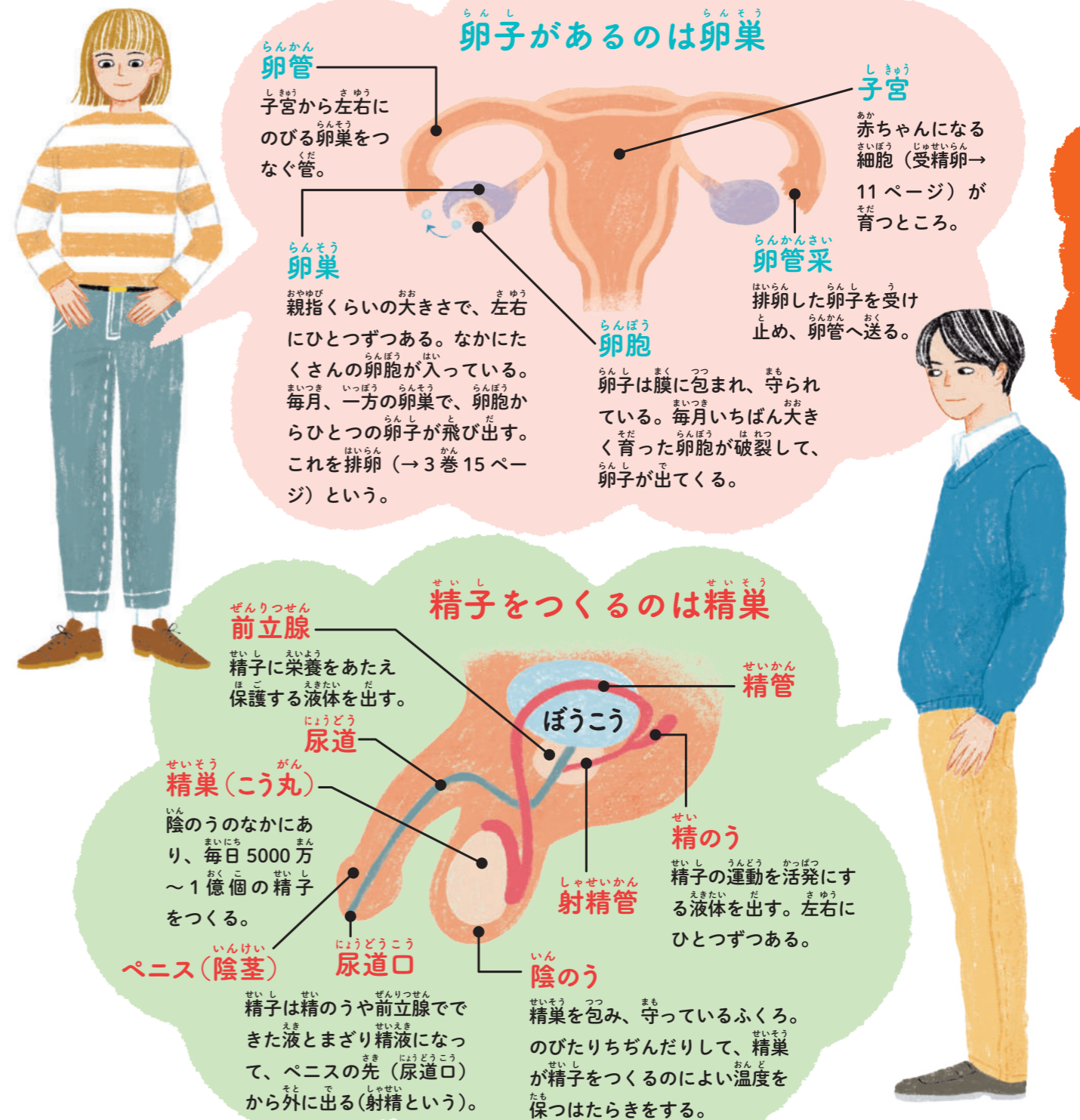


いのちのもととなる卵子と精子は、ほかの細胞とはちがう特別な細胞で、生殖細胞とよばれているよ。

卵子と精子がつけられる場所

卵子があるのは、女の人のからだにある「卵巣」という場所です。卵巣は子宮の左右両側にあり、卵子は女の人が胎児(→17ページ)のときにすでにつくられ、卵巣のなかの卵胞という膜にひとつずつ包まれています。

精子がつけられるのは、男の人のからだにある「精巣」という場所です。精巣はこう丸ともいわれる器官で、陰のうのなかに左右ひとつずつあり、毎日精子をつくっています。



いのちのはじまり

あたら

新しいいのちが 育ちはじめる

卵子と精子が結びつき、赤ちゃんのもとになる受精卵ができて、まだ妊娠したとはいえません。赤ちゃんが育つ場所は子宮。受精卵は子宮に移動をはじめます。

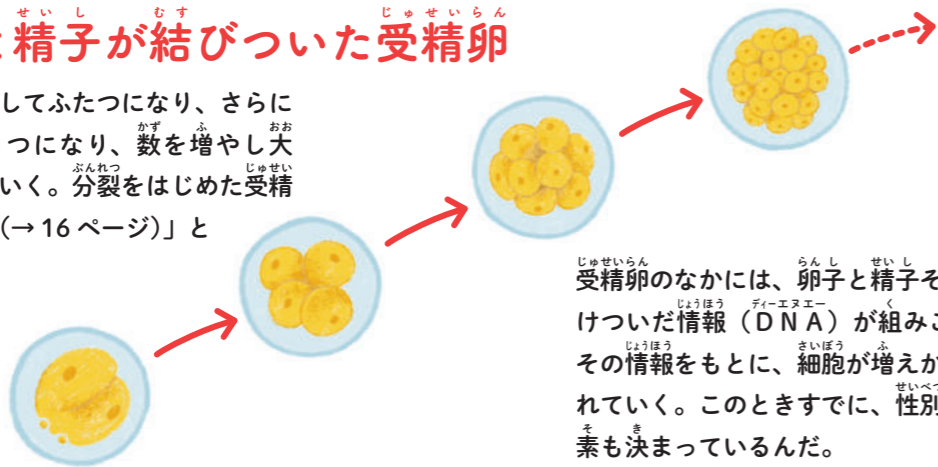
受精卵は子宮内膜にくっつき、大きくなる

はじめはひとつの細胞だった受精卵は、卵管のなかをころがりながら、分裂をくり返して細胞の数を増やしていきます。同時に、精子が通ってきた子宮から卵管までの道をもどるように、卵管から子宮へと移動していきます。

子宮に入った受精卵は、子宮の内側のかべ(子宮内膜)にくっつきます。これを「着床」といい、着床してはじめて妊娠が成立、赤ちゃんができたこととなります。受精卵は子宮のなかで赤ちゃんとして育っていきます。

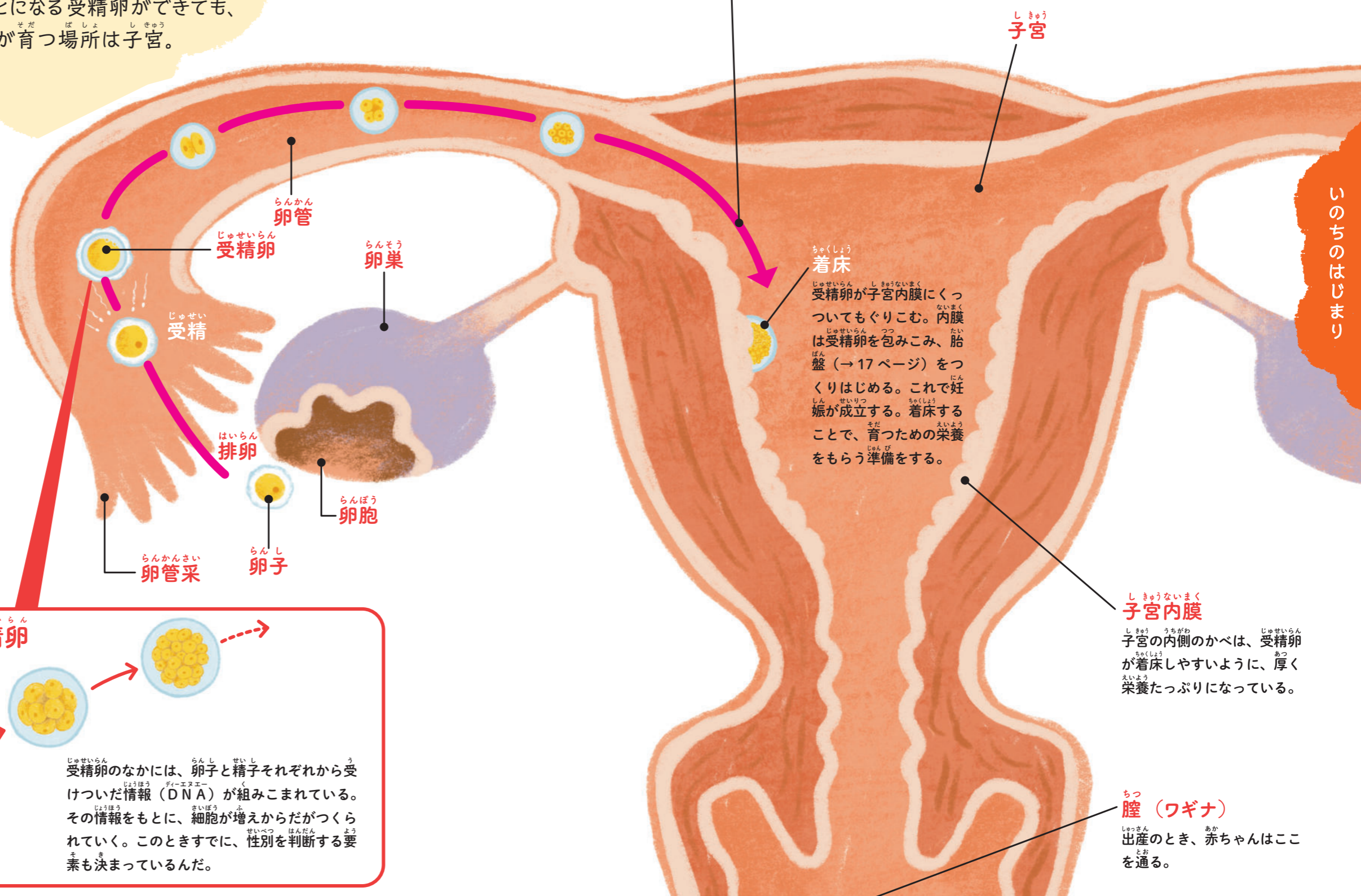
卵子と精子が結びついた受精卵

細胞分裂をしてふたつになり、さらに分裂して4つになり、数を増やし大きくなっていく。分裂をはじめた受精卵は、「胚(→16ページ)」ともいう。



受精卵のなかには、卵子と精子それぞれから受けついで情報(DNA)が組みこまれている。その情報をもとに、細胞が増えからだがつくられていく。このときすでに、性別を判断する要素も決まっているんだ。

受精卵はおよそ1週間かけて子宮に移動するよ。その間に細胞分裂をくり返し、着床するころには1ミリメートルくらいの大きさになっている。



卵管

受精卵

卵巣

受精

排卵

卵胞

卵管采

卵子

子宮

着床

受精卵が子宮内膜にくっついてめぐりこむ。内膜は受精卵を包みこみ、胎盤(→17ページ)をつくりはじめる。これで妊娠が成立する。着床することで、育つための栄養をもらう準備をする。

子宮内膜

子宮の内側のかべは、受精卵が着床しやすいように、厚く栄養たっぷりになっている。

ちつ腔(ワジナ)

出産のとき、赤ちゃんはここを通る。

いのちのはじまり

子宮のなかの赤ちゃんは どんなようす？

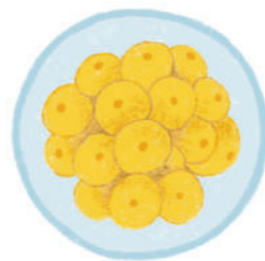
子宮にくっついた小さな受精卵。いったいどんなふうにならな
っていくのでしょうか。小さな細胞が人間になるなんて、とっても不思議ですね。

胚から胎芽、そして胎児になる

たった1個の細胞からいくつにも分裂して子宮にくっついた受精卵(胚)は、そこでもどんどん細胞の数を増やし大きくなっていきます。そして、細胞のかたまりは少しずつ人のからだのかたちになっていきます。からだのなかでは、心臓や脳など、大切な器官が次つぎにつくられはじめます。胎盤(→17ページ)も受精卵からつくられます。

胚

丸い細胞のかたまり。細胞を増やしなが
ら、赤ちゃんのからだに
なるかたまりができていく。



胎芽

受精してから7週目までは「胎芽」といわれる時期。細長くなり、頭と胴体の区別がつくようになる。はじめは、しっぽのようなものもある。心臓やほかの臓器のもととなる器官、へその緒がつくられる。



心臓が動いているのがわかるようになる！

受精から4週くらいたつと、超音波検査で赤ちゃんの心臓の拍動(心拍)がわかるようになります。まだ1センチメートルにも満たない小さな赤ちゃんですが、心臓はしっかりと動き出しているのです。



お母さんのおなかに超音波をあてて検査をすると、おなかのなかの赤ちゃんのようすがわかる。

羊水のなかで ぶかぶかういている

赤ちゃんはあたたかい羊水という液体にうかんでいて、自由に動ける。羊水はクッションのように、外のしょうげきから赤ちゃんを守る役割があり、赤ちゃんが大きくなるにつれて増えていくよ。赤ちゃんは羊水を飲み、羊水のなかでおしっこをして羊水をきれいにするんだって。うんちはためておき、生まれたあとに出すよ(胎便という)。

羊水

羊水は卵膜という膜に包まれている。

胎児

受精して8週目からは「胎児」とよばれるようになり、骨がつくられていく。目や鼻、口、手足もわかるようになっていく。

子宮のなかの赤ちゃんの心拍数(1分間の拍動の回数)は110~160回もあるよ。まだ心臓の機能が弱いから、その分たくさん動かしているんだ。

やってみよう

自分の1分間の拍動が何回かを調べてみよう。心拍数は手首の脈の数ではかれるよ。



栄養と酸素は へその緒から

赤ちゃんとお母さんは、へその緒でつながっている。へその緒には血管が通っていて、赤ちゃんの血液が流れている。まだ食事呼吸もできない赤ちゃんだけ、へその緒を通じて胎盤からお母さんの栄養と酸素をもらえるから大きくなるんだ。へその緒は「さい帯」ともいう。

胎盤

子宮のかべ

へその緒

お母さんの血液が流れている。赤ちゃんの血液が流れている。

いのちが育つしくみ

胎盤で必要なものと いらぬものを交換

胎盤はへその緒がつながっているところ。子宮にはりついていて、お母さんの血液がいっぱい流れている。胎盤とへその緒の間にはじゅう毛という組織があり、ここでお母さんの血液から必要な栄養と酸素をもらい、かわりにいらなくなったものを返すよ。赤ちゃんの血液とお母さんの血液はまざらないようになっているんだ。

この本に出てくる大切なことばについて解説しています。
掲載ページはさくいんを見てください。

あ 一卵性双生児

ひとつの卵子とひとつの精子が受精したあと、その受精卵がふたつに分かれて発育したもの。その子ども。

陰茎

ペニスのこと。

陰のう

ペニスの根元にあり、左右ふたつのふくろに、精巣(こう丸)などをおさめている。

か 回旋

産道のかたちに合わせて、赤ちゃんが少しずつ向きを変え、回転しながら降りてくること。

顕微授精

体外受精の方法のひとつ。顕微鏡で見ながら卵子にひとつの精子を注入し、受精の手助けをおこなう。

こう丸

精巣のこと。

さ 細胞

生きもののからだを構成する小さな基本単位。人間や多くの動物は多細胞生物だが、1個の細胞からできている単細胞生物もある。細胞は分裂

することによって増える。

産道

赤ちゃんが生まれるときの通り道。

子宮

女性の内性器のひとつ。受精卵が着床し、赤ちゃんとして育つ場所。

子宮内膜

子宮の内側にある、受精卵を受け止めて育てる組織。妊娠をしなければはがれ落ちて、それが月経(→3巻)の経血となる。排卵のたびに新しくつくられる。

死産

子宮の外で生きられる時期に達した胎児が、死んだ状態で生まれてくること。厚生労働省は、妊娠12週以降に、死亡した胎児を出産することと定義している。

射精

男性の性器から精液が射出されること。興奮や刺激によって反射的に起こる。

射精管

男性の内性器のひとつ。精管の末端にあたる短い部分で、

精のうと合流し、尿道につながる管。

受精

雌雄両性の生殖細胞である、卵子と精子が結びつくこと。

受精卵

卵子と精子が卵管で出合って融合したもの。大きさは約1ミリ。細胞分裂をくり返しながらか、卵管内を子宮に向かって移動していく。やがて胚となり、胎芽となっていく。

人権

社会にくらす多様な人びとすべてが、いのちの危険なく自由に幸せを追求するための権利。人間だれもが生まれたときから平等に持っている権利。

人工授精

人工的に受精を手助けする方法のひとつ。男性のからだから精子をとり出し、排卵のタイミングで女性の子宮に送りこんで、卵子と精子を出合いやすくする。

新生児

生後4週間、あるいは1か月の時期までの赤ちゃん。

陣痛

出産直前、赤ちゃんが生まれようとするときに、くり返しおこる子宮の収縮をいい、母体に痛みをとまなう。

精管

男性の内性器のひとつ。精巣から精のうへ精子を運ぶ。

性器

赤ちゃんをつくるためのからだの器官。外性器と内性器があり、男女で異なる。

性交

女性と男性が性器を結合させること。膣にペニスを入れること。

精子

雄の生殖細胞のひとつ。男性のからだの精巣のなかでつくられる。

精巣

男性の内性器のひとつ。精子をつくったり、男性ホルモン(→3巻)を分泌したりする。こう丸ともいい、陰のうのなかに左右に分かれておさまっている。

精のう

男性の内性器のひとつ。ぼうこうの奥にくつつくようにして、左右にひとつずつある。

精巣でつくられた精子と精のうでつくられる液がまざり、精液となる。

前立腺

男性の内性器のひとつ。ぼうこうの底と尿道にまきつくようにしてある。前立腺でつくられる液は、精液成分の一部となり、精子に栄養をあたえ、保護する。

た 胎芽

妊娠初期の赤ちゃんのこと。受精卵が着床してから各器官のもとが形成される7週目までをいう。

体外受精

人工的に妊娠を手助けする方法のひとつ。卵子と精子をそれぞれのからだからとり出し、からだの外で受精をさせ、受精卵がしばらく育ってから子宮のなかにもどす。

胎児

妊娠8週目以降の母体のおなかのなかにいる赤ちゃんのこと。

胎盤

受精卵の着床後、子宮のなかでできる器官。胎児とへその緒でつながり、母体との物質の交換をおこなう。なかには血管の束が集まっている。

代理母出産

自ら子どもをつくることができず、しかし子どもを望むカップルが、体外受精や人工授精(卵子の提供)を経て、ほかの女性に代わりに妊娠・出産をおこなってもらうこと。

膣

女性の内性器のひとつ。子宮とからだの外をつないでいる。赤ちゃんが生まれるときは広がって通り道(産道)となる。ワジナともいう。

着床

受精卵が子宮内膜に到達し接合して、母体との間に胎盤ができること。着床することで妊娠が成立する。

帝王切開

麻酔をして、母体のおなかと子宮のかべを切り開いて胎児をとり出す方法。膣からの分娩がむずかしい場合や、母体や赤ちゃんにとって、より安全だと判断された場合に用いられる。

な 尿道

おしっこ(尿)の通り道。男性は女性よりも長く、精子(精液)の通り道にもなる。