

おうちの人にも
読んでもらってね

ロリエ

からだのノート

～おとなになるということ～

もくじ

● LESSON1 ししゅんき 思春期のからだ	01
おとなになりはじめた、みんなのからだ	02
女の子のからだは、どう変わる?	03
男の子のからだは、どう変わる?	04
☆初経 しよけい と精通 せいとう の年齢 ねんれい	05
● LESSON2 げっけい 女の子と月経	06
月経って、なに?	07
月経になると、どんな感じ?	08
初経は、いつくるの?	09
月経のときは、どうするの?	10
ナプキンって、どんなもの?	11
ナプキンのえらび方は?	12
☆わたしが初経をむかえたとき	13
● LESSON3 ここが知りたい! Q&A	14
女の子編 へん	15
男の子編	20
● おうちの方へ - 思春期の心とからだ -	21
子どもから、おとなへ	22
初経教育、3つのポイント	23
生理用品は早めに準備しておきましょう	24
男の子に話しておきたいこと	
ドクターからのアドバイス	25