



からだのノート ~おとなになるということ~

LESSON 1

し しゅん き

思春期のからだ

女の子も男の子も、
このごろ少し、からだが変わってきた感じ?
おとなになるしたくをはじめた、
みんなのからだのこと、
きちんと知っておきたいですね。

- 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
- ☆初経と精通の年齢 05

監修 東京大学医学部附属病院 秋野なな先生



花王株式会社 〒103-8210 東京都中央区日本橋茅場町 1-14-10
お問い合わせ先 「ロリエ初経教育セット事務局」 Tel.03(5933)1501

おとなりになりはじめた、みんなのからだ

“思春期”という時期に、さしかかりました

小学校の高学年くらいになると、みんなのからだは、そろそろおとなになるしたくをはじめます。

わきの下や性器に毛（性毛）がはえてくるのは、そのしるし。このほかに、女の子と男の子のからだには、それぞれちがう変化があらわれます。この変化は18歳ぐらいまでつづき、みんなのからだは、だんだんおとなになっていきます。

この変化の時期を「思春期」といいます。思春期は、からだだけでなく、心もおとなになっていくときです。



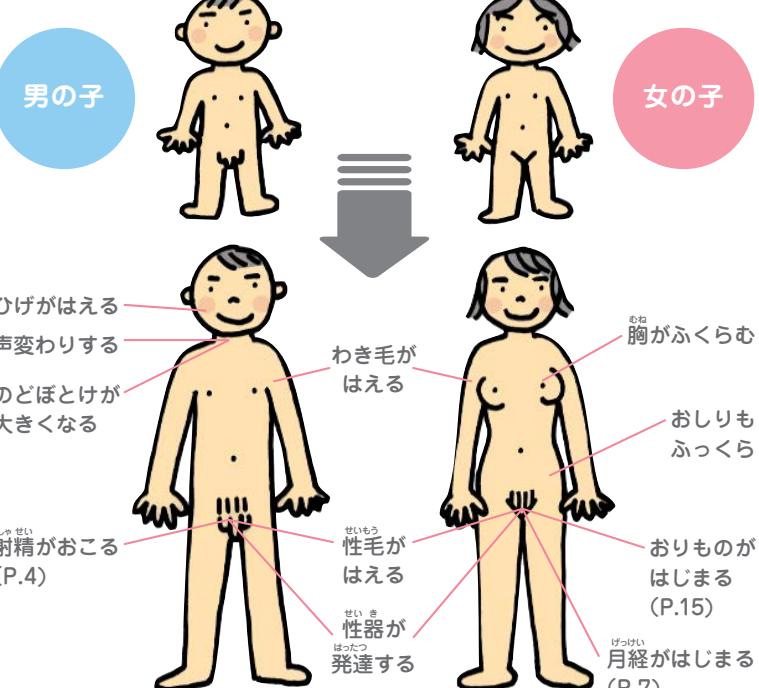
からだの変化のひみつは“ホルモン”

女の子のからだに必要なのが「女性ホルモン」、男の子のからだに必要なのが「男性ホルモン」というものです。

これらのホルモンは、みんなが小さいときは、まだつくられていませんでした。でも、思春期になると、脳から「ホルモンをつくりなさい」という命令が出るようになります。

ホルモンは、血液といっしょにからだ中にはこぼれ、みんなのからだをおとなへと成長させます。

からだの変化



*からだの変化には、個人差があります。



女の子のからだは、どう変わる？

ホルモンによって目をさますからだ

女性ホルモンのはたらきによって、女の子のからだは、見た目がずいぶん変わってきます（P.2）。でも、見た目だけではなく、からだの中でも大きな変化がはじまっているのです。

わたしたちのからだには、心臓や肺、胃など、生きていくために必要な器官がたくさんありますね。女の子も男の子も、このほかに、赤ちゃんをつくるための「性器」という大切な器官を持っています。

性器は、あなたたちが小さいときには、まだはたらかないで休んでいました。それが、ホルモンによって目をさまして活動をはじめ、女の子はやがて「初経」（P.7）をむかえます。

女の子の“性器”的しくみ

女の子の性器は、外から見えるところ（外性器）と、からだの中にかくれているところ（内性器）に分かれています。

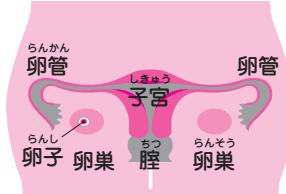
内性器には、赤ちゃんのもとになる卵子を育てる「卵巣」、卵子を子宮に送る「卵管」、赤ちゃんを育てる部屋「子宮」、そして子宮からからだの外へつなぐ「膣」があります。

たいせつな自分のからだのことだからちゃんと知りておこうね！

女の子の性器



〈前〉



卵巣 らんそう

おやゆび
子宮の左右にあって、親指ぐらいの大きさ。赤ちゃんのもとになる「卵子」を育てるところ。

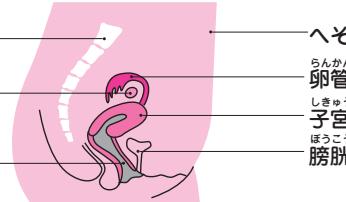
子宮 しきゅう

せいよう
おへその下あたりにある西洋ナシの形をした器官。妊娠すると、赤ちゃんはここで大きくなります。

脳から命令をうけて女性ホルモンをつくるのここ！



〈横〉



卵管 らんかん

子宮から左右にのびた10cmほど
のパイプ。

卵管から飛び出た
卵子を、ラッパみたいに
受けとめて
子宮に送ります

膣(ワギナ) ちつ

子宮の出口から、からだの外までつなぎている器官。

このあとお読みある
月経血のとおり膣で
赤ちゃんもここを
とあっこ生まれてきます

男の子のからだは、どう変わる？

だんだんおとなの男性にちかづいていきます

男の子のからだは、小学校の高学年くらいになると、男性ホルモンのはたらきによって、男性特有の変化がはじまります。



がっかりとしたからだつきになってきて、声変わりがはじまつたり、ひげがはえてきたりと、女の子とはちがう変化がおこるのです(P.2)。

また、性器が発達してきて、やがて「精通」をむかえます。精通とは、初めての「射精」のことで、ペニスから、精液がとび出すことをさします。

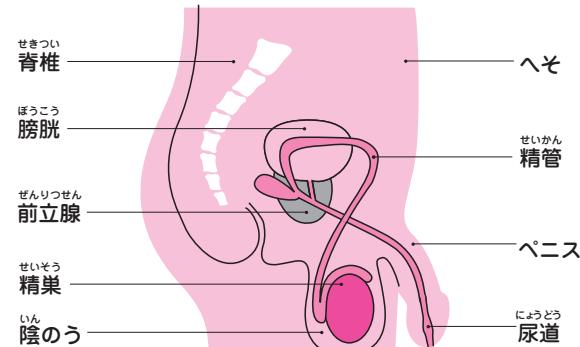
精通は、早い人で10歳、おそい人だと18歳くらいにむかえます。はっきりと気がつかないうちにはじまる人も多いようです。

男の子の“性器”的しくみ

男の子の性器も、外から見えるところ(外性器)と、からだの中にかくれているところ(内性器)に分かれています。

男の子の性器は、「ペニス」と「陰のう」以外のすべてが内性器です。赤ちゃんのもとになる精子をつくる「精巢」、精子のとおり道「精管」、精液をつくる「前立腺」などをまとめて、内性器とよんでいます。

男の子の性器



ペニス

おちんちんとよんでいるところ。「陰茎」ともいいます。

陰のう

精巣が入っている袋のようなもの。

精管

精巣でつくられた精子のとおり道。

前立腺

精子は、ここでの分泌液とまざって、「精液」となります。

精巣

ペニスの根元にある球形のもので、精子をつくるところ。「睾丸」ともいいます。精巣がからだの外にぶらさがっているのは、精子が熱に弱いので、体温より低く保つためです。



尿道

おしっこの出るところ。精液がからだの外へ出るときのとおり道になります。

しょけい せいつう ねんれい 初経と精通の年齢

女の子の初経と、男の子の初経
の精通。みんな、「いつ経験
するのかな……」と、ドキ
ドキしているところでしょ
うか？ なかには、「もうは
じまってるよ！」という人も
いるかもしれませんね。



女の子は、12歳で初経をむかえる人がいちばん多くて、次が13歳、11歳となっています。でも、早い人は9～10歳、おそい人は16歳くらいと、人によってかなりちがうものです。

精通をむかえる男の子は、12歳ごろからふえはじめ、13歳でむかえる人が、いちばん多くなっています。ただし、早い人は10～11歳、おそい人は18歳くらいと、こちらも人によってずいぶん差があります。また、男の子の場合、「いつ精通をむかえたか、はっきりとはわからない」という人も多いようです。

初経や精通だけでなく、いろいろなからだの変化は、とても個人差が大きいものです。人とくらべて、あせったり、心配したりしないでください。

そしてもちろん、「おとなになる」ということは、初経や精通をむかえることだけをさすのではありません。ですから、毎日いろいろな経験をつみかさねて、少しずつ、心もすてきなおとなになっていってほしいと思います。

