



## 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



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”

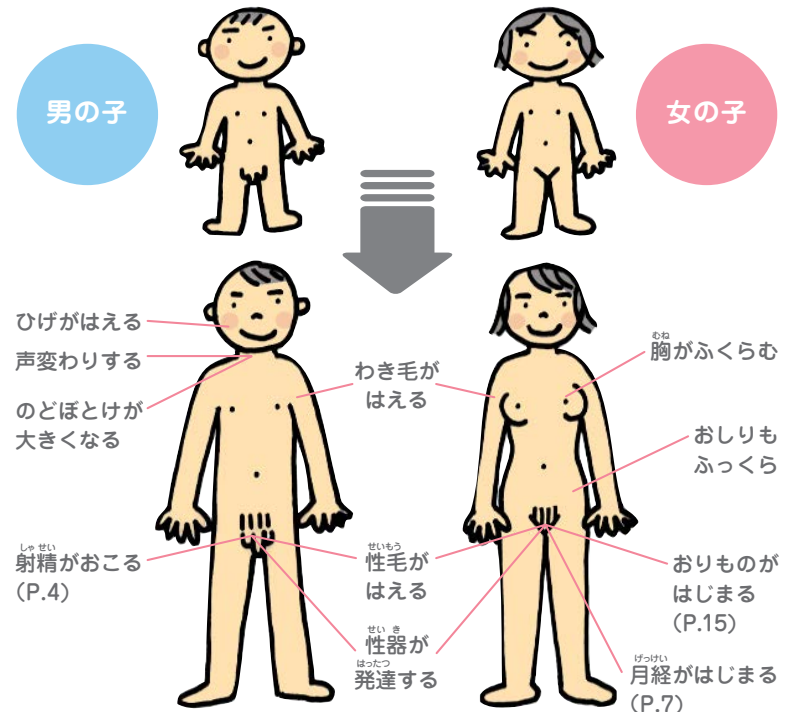
女の子のからだに必要なのが「女性ホルモン」、男の子のから  
だに必要なのが「男性ホルモン」というものです。

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ばれ、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。

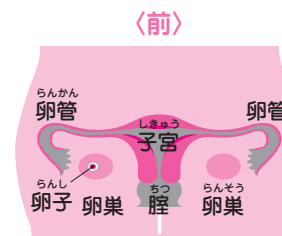
### 女の子の“性器”のしくみ

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づく「腔」があります。

たいせつな自分の  
からだのことだから  
ちゃんと知っておこうね！

### 女の子の性器



#### 卵巣 らんそう

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。

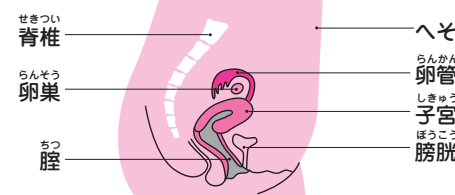
#### 子宮 しきゅう

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。

#### 腔(ワギナ) ちつ

子宮の出口から、からだの外までつ  
づいている器官。

卵巣からとび出た  
卵子を、ラップみたいなの  
でうけとめて  
子宮に送ります

このあとお母さんが  
月経血のとおり流れて  
赤ちゃんもここを  
とおって  
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。



がっちりとしたからだつきになってきて、声変わりがはじまっ  
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。

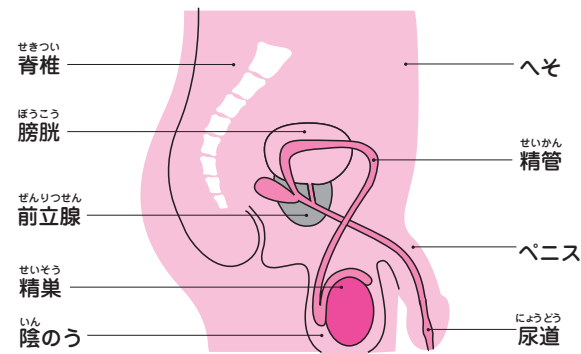
精通は、早い人で10歳、おそい人だと18歳くらいにむかえます。  
はっきりと気がつかないうちにはじまる人も多いようです。

### 男の子の“性器”のしくみ

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「精巣」、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。

#### 精巣 せいそう

ペニスの根元にある球形のもので、  
精子をつくる場所。「睪丸」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。

#### 陰のう いんのう

精巣が入っている袋のようなもの。

#### 精管 せいかん

精巣でつくられた精子のとおり道。

#### 前立腺 ぜんりつせん

精子は、ここの分泌液とまざって、  
「精液」となります。

#### 尿道 にょうどう

おしっこが出る場所。精液がから  
だの外へ出るときのとおり道にも  
なります。



