

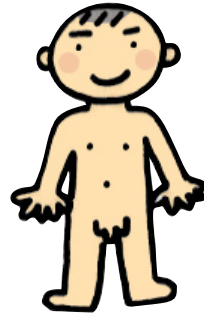
からだの変化

小学校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くをはじめます。



おとなに
なるということ
p.3を見てね!

男子



女子



ひげがはえる

声変わりする

のどぼとけが
大きくなる

しゃ せい
射精がおこる

わき毛がはえる

せいもう
性毛がはえる

せいき はったつ
性器が発達する

むね
胸がふくらむ

おしりもふっくら

おりものがはじまる

げっけい
月経がはじまる

こじんさ
からだの変化には、個人差があります。

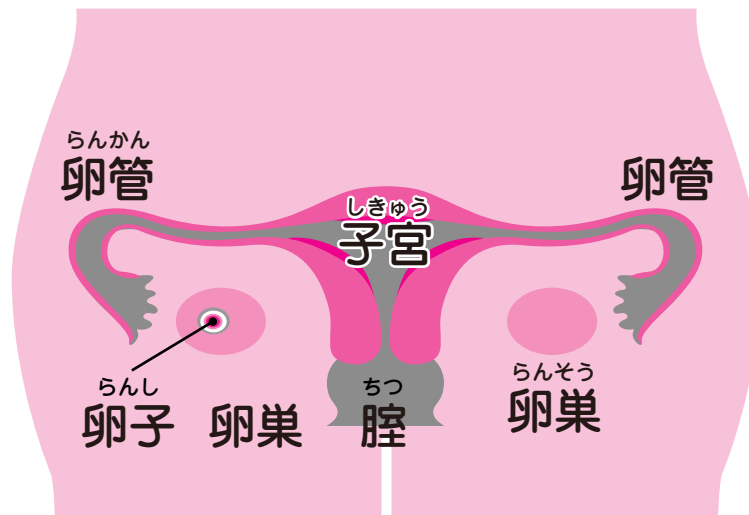
女の子のからだ

たいせつなからだのこと、きちんと知っておきましょう。

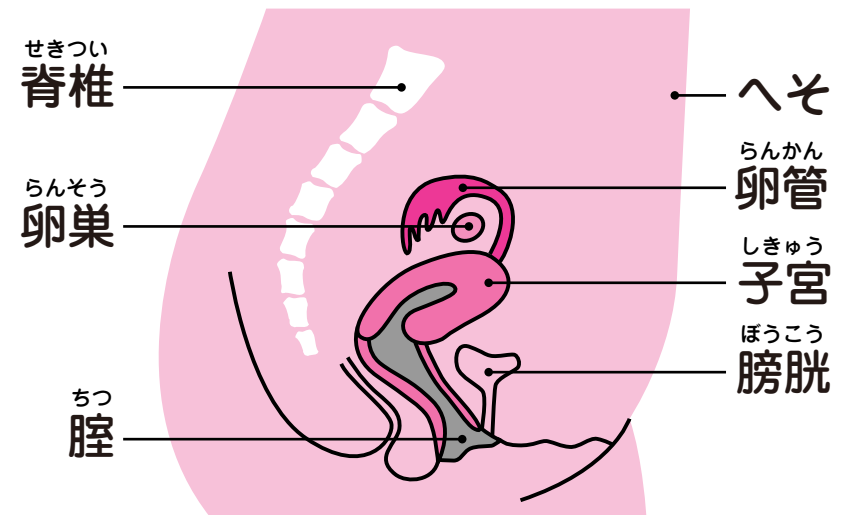


おとなになるということ
p.5を見てね!

〈前〉



〈横〉

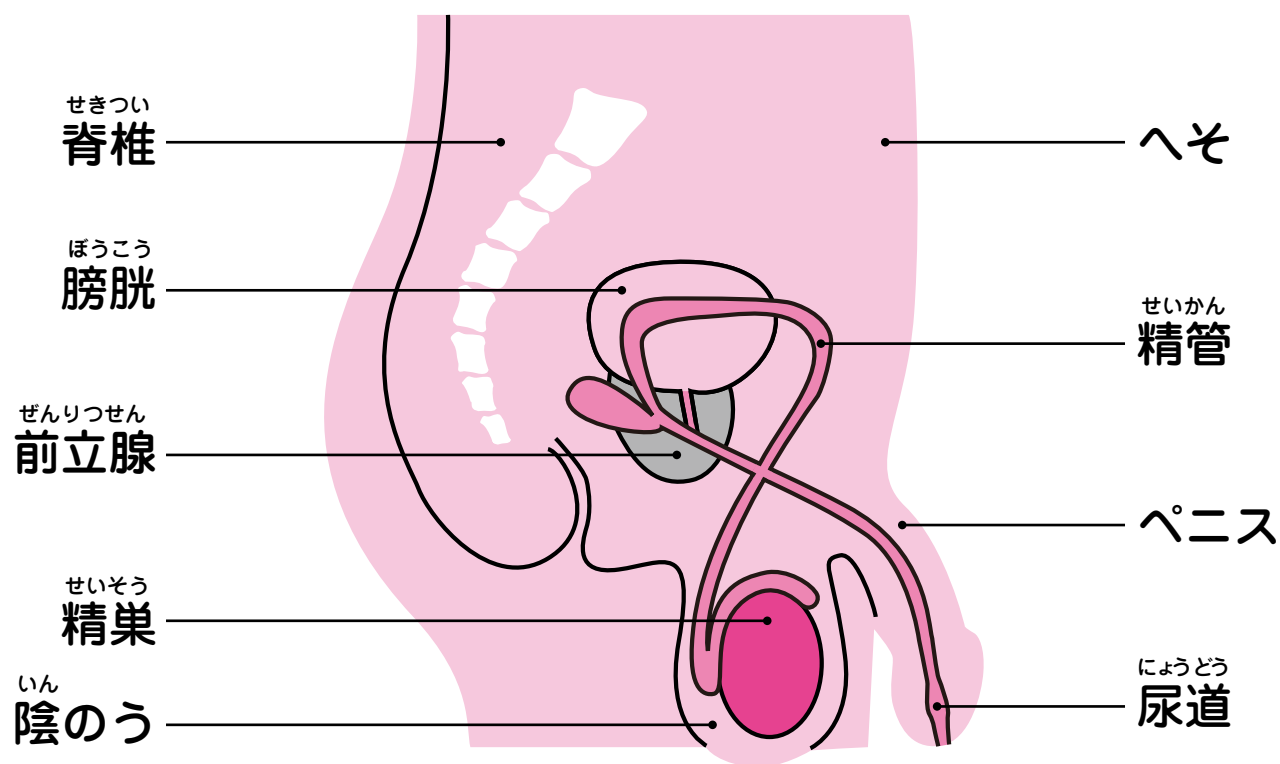


男の子のからだ

たいせつなからだのこと、きちんと知っておきましょう。



おとなになるということ
p.7を見てね!

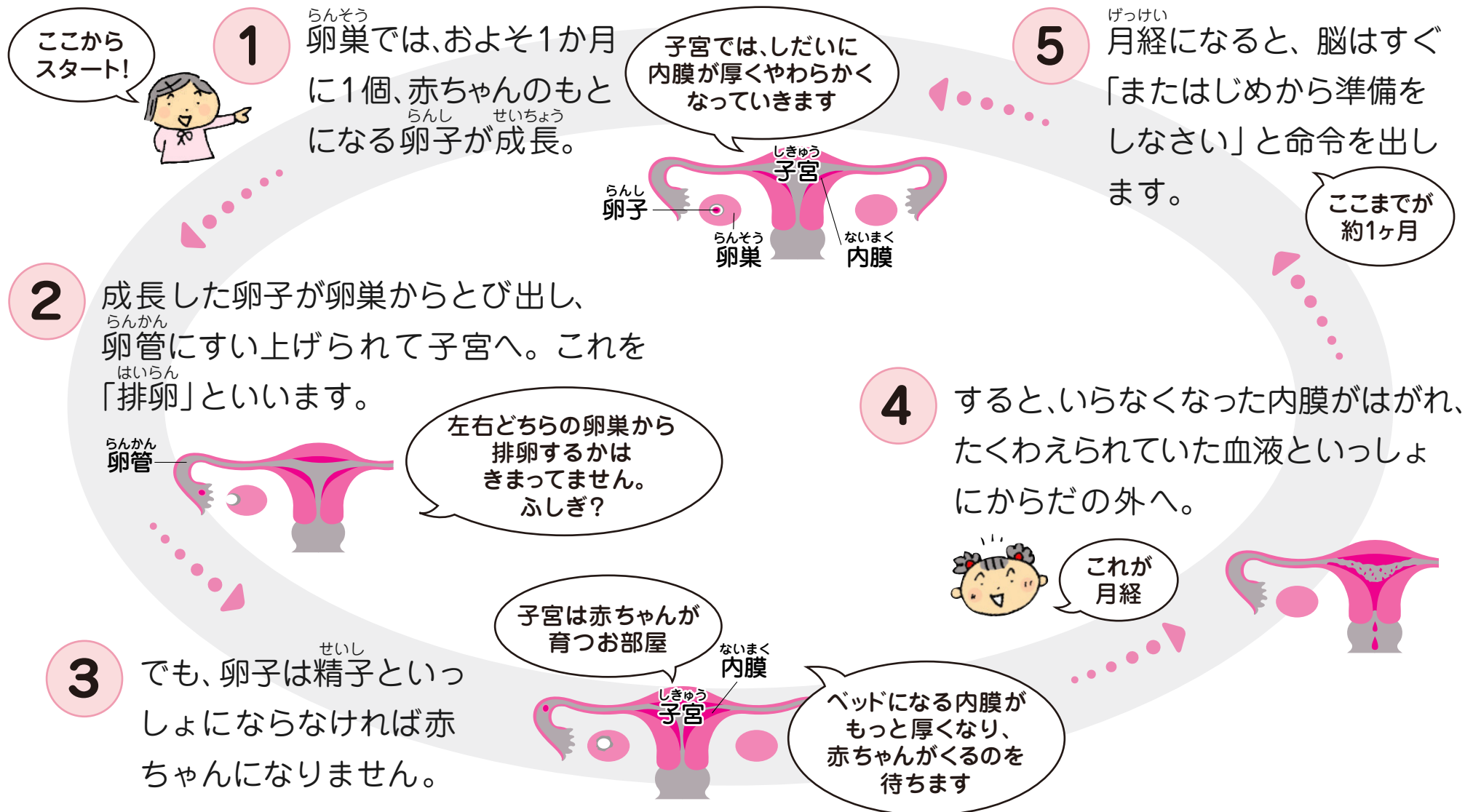


月経のしくみ

月経は、おとなの女性になる準備ができたしるしです。



おとなになるということ
p.11を見てね!



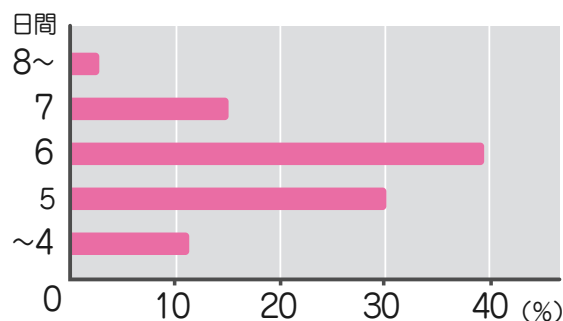
げっけい
月経について

げっけい 月経の期間や経血の量は、一人ひとりちがいます。



おとなになるということ
p.12を見てね!

きかん
● 期間



3~7日がいっぱんの。けいけつ 経血はいちどに全部出てしまうのではなく、何日かにわたって少しずつ出ます。

りょう
● 量

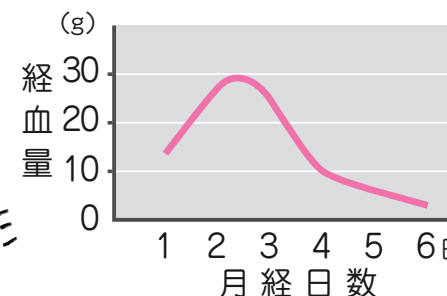
多い日で1日30g(大さじ約3ばい)、期間中全部合わせても50~100gくらいです。



へんか
● 量の変化

多い日と少ない日があります。いっぱんに、1日めは少なく、2日めが多くなり、3日めからあとは、だんだん減ります。

あなたのタイプも
そのうちわかってくる
はずですよ!



げっけい しゅうき
月経の周期

自分のからだのリズムを知っておくといいいですね。



おとなに
なるということ
p.12を見てね!

しゅうき
● **周期の数え方**.....

げっけい
月経がはじまった日から、次の月経
げっけいしゅうき
がはじまる前の日までを「月経周期」
といいます。



20歳くらいまでには
25日周期から
38日周期くらいのあいだで、
あなたのリズムも
きまってきます



準備しよう しょうけい いつ初経がきてもいいように、早めに準備をしておきましょう。



おとなになるということ
p.15を見てね!

●ナプキン.....

けいけつ
経血の量や、予定にあ
わせていろいろな種類
しゅるい
を用意しておくといい
ようい
ですね。



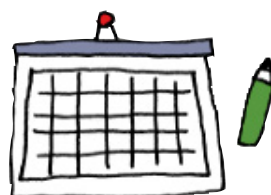
●生理用ショーツ.....

こてい
ナプキンをしっかり固定
できる、専用のショーツ
せんよう
です。



●カレンダー.....

自分のリズムを知るた
めに、月経の日にするし
げっけい
をつける習慣をつけま
しゅうかん
しょう。



●ポーチ.....

ナプキンが5～6コ入れ
ば、だいじょうぶ。持っ
も
ているのが楽しくなる
たの
ような、好きなデザイン
す
をえらびましょう。



月経のときのエチケット

おとなの女性として、
しっかり身につけておきたいですね。



おとなに
なるということ
p.16を見てね!

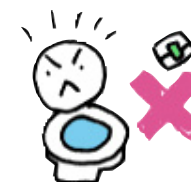
1 ナプキンや生理用ショーツは、いつもきまったところに。

あわてて
さがさないで
すむね



2 ナプキンは、トイレに^{なが}流さない。

^{すいせん}水洗トイレに流すと、^{はいすいかん}排水管がつまって
水があふれることがあります。ぜったいに流さないで。



ナプキンは
水にとけないの

3 トイレはきれいに！

トイレから出るときは、まわりをよごしていないか、
たしかめて。

あとの人のために
きれいに
使いましょうね



4 下着や生理用ショーツのお洗^{せん}たくは、自分で。

洗い方

よごれたら、早めに洗ってね。

^{けいけつ}経血は、お湯で洗うとかたまって落ちにくくなるので、かならず水かぬるま湯で。



ナプキンの使い方

ナプキンは、トイレに行くたびにとりかえましょう。



おとなになるということ
p.17を見てね!

● 使い方.....

- 1 ナプキンを袋から出す。


- 2 テープのついているほうをショーツにあてて、よくおさえる。ショーツごとひき上げて、ナプキンがからだにフィットしているかどうか、たしかめる。

手はいつも
清潔に!



● すて方.....

- 1 経血のついているほうを内側にして小さくたたむ。


- 2 ナプキンの袋やトイレットペーパーにつつ包む。


- 3 そなえつけの容器にすてる。

外出先で
容器がないときは
自宅に持ち帰ろうね

ナプキンって、どんなもの？

ナプキンには、
気持ちよくすごせる工夫がいっぱいです。



おとなに
なるということ
p.18を見てね！

ナプキンの
断面図だよ



ひょうめんざい

●表面材

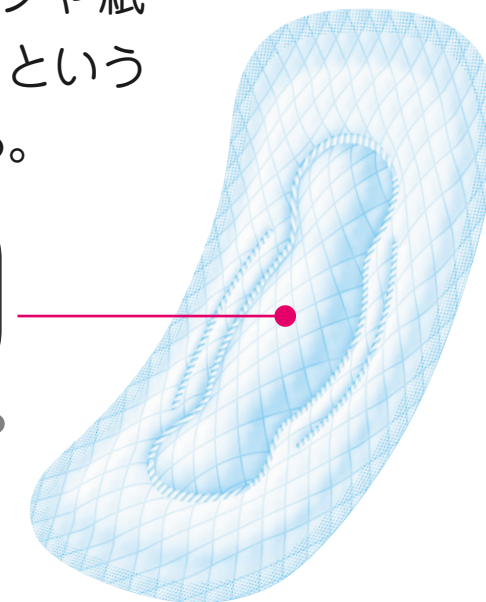
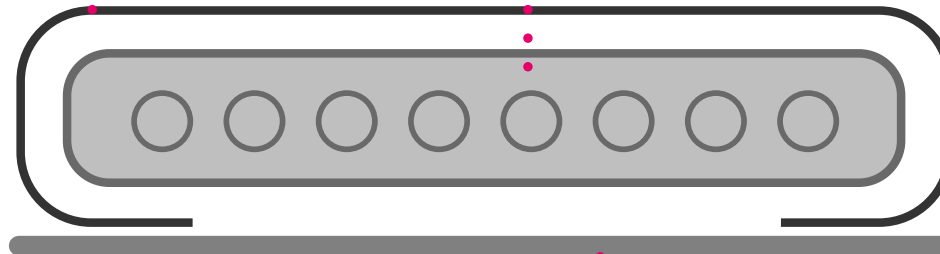
- ひょうめん
- ナプキンの表面
- をおおっている
- そざい
- 素材。

きゅうしゅうたい

●吸収体

- けいけつ
- 経血を吸収する素材。
- わたのようなパルプや紙
- こうぶんしきゅうしゅうたい
- と、「高分子吸収体」という
- ものからできている。

だから
モレない！



●ズレ止めテープ

ナプキンがズレない
ように、ショーツに
つける。

●防水シート

水分を通さない
シート。