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 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
☆初経と精通の年齢……05

●LESSON2 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……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

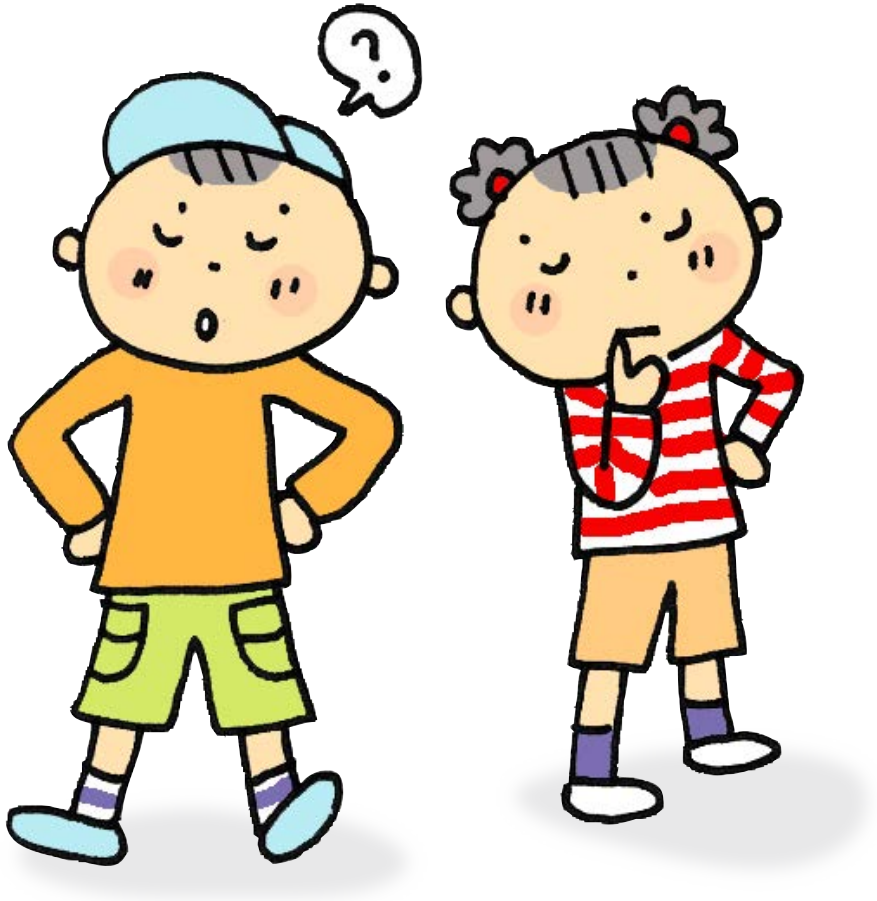
花王株式会社　〒103-8210 東京都中央区日本橋茅場町 1-14-10
お問い合わせ先「ロリエ初経教育セット事務局」Tel.03(5933)1501

監修　公益財団法人日本学校保健会
東京大学医学部附属病院　秋野なな先生

Laurier
ロリエ

からだのノート ～おとなになるということ～

監修 東京大学医学部附属病院　秋野なな先生



LESSON 1
思春期（ししゅんき）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（しょけい）と精通（せいつう）の年齢（ねんれい）……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。

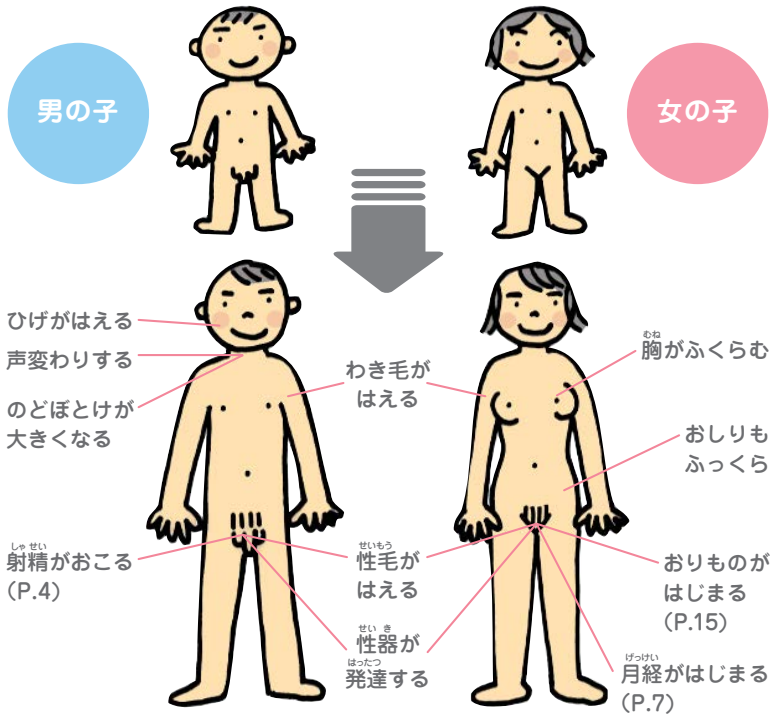
からだの変化のひみつは“ホルモン”

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。

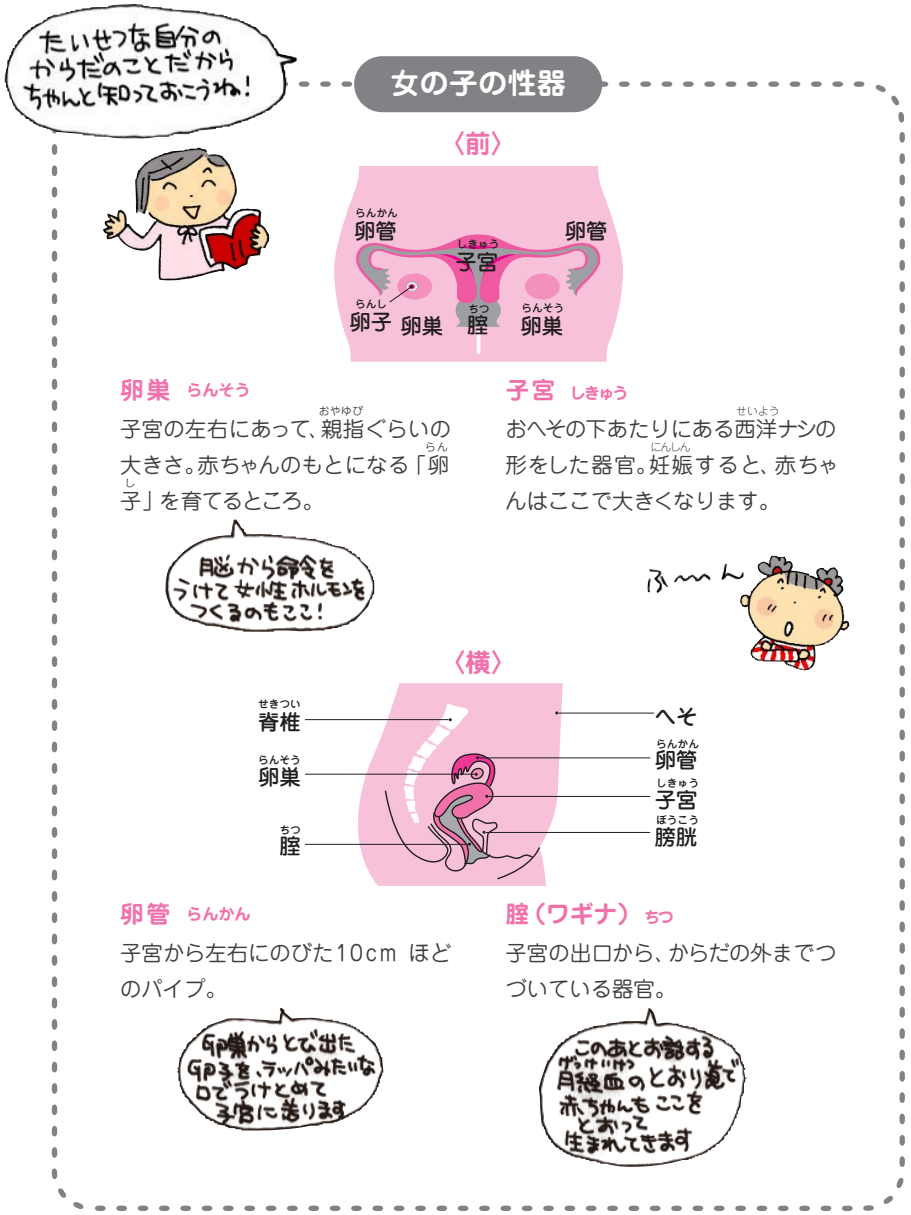
わたしたちのからだには、心臓や肺、胃など、生きていくために必要な器官がたくさんありますね。女の子も男の子も、このほかに、赤ちゃんをつくるための「性器」という大切な器官を持っています。

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「膣」があります。



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。

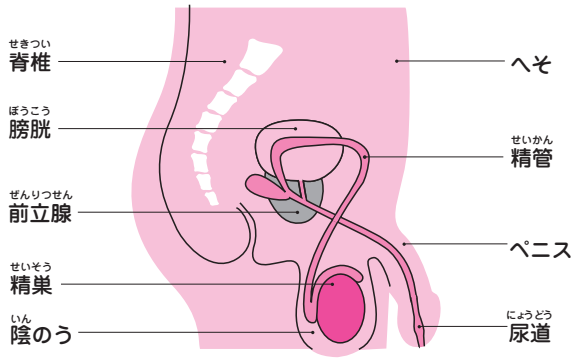
精通は、早い人で10歳、おそい人だと18歳くらいにむかえます。はっきりと気がつかないうちにはじまる人も多いようです。

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。

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。

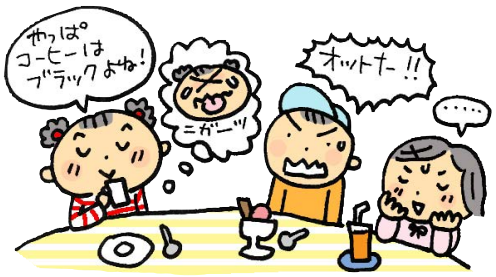
前立腺
精子は、ここの分泌液とまざって、「精液」となります。

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もなります。

初経と精通の年齢

女の子の初経と、男の子の精通。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。

MEMO

Laurier
ロリエ

からだのノート ～おとなになるということ～

LESSON 2

女の子と月経（げっけい）

いま、女の子のからだのなかでは、
将来（しょうらい）おとなの女性になるための
だいじな準備がすすんでいます。
その準備のひとつとして、
「月経（げっけい）」がはじまります。
※月経のことは、「生理（せいり）」ということもあります。

●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

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

月経って、なに？

おとなの女性になる準備がはじまりました

女の子のからだは、脳から命令をうけると、赤ちゃんができてもいいように準備をします。

この準備は、約1カ月ほどでできあがり、赤ちゃんができないといらなくなって、からだの外に出ていきます。これが「月経」です。そして、初めての月経のことを「初経」（以前は初潮ともいっていました）といいます。

月経の“経血”はケガの血とはちがいます

月経は、ほぼ1カ月に3～7日くらい、腟から血液と子宮内膜の一部がまじりあった「月経血」（経血）というものが出ます。

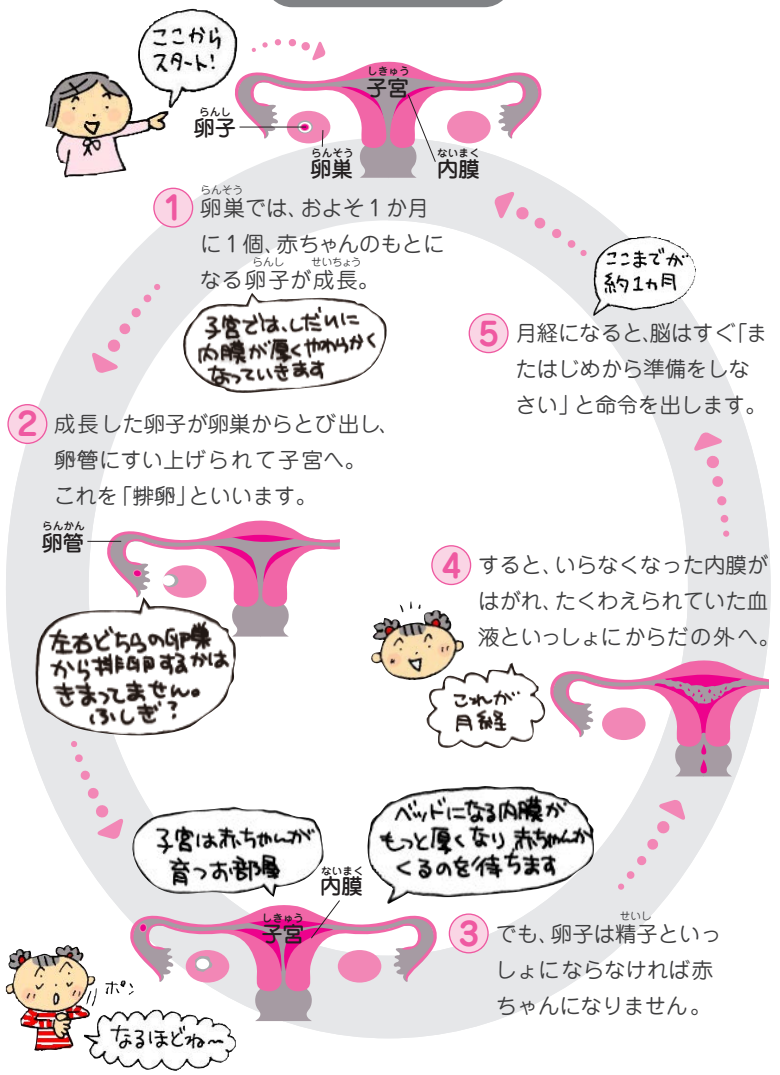
月経はケガでも病気でもありません。女の子には、いつかはやってくるものなのです。

初経がきたら、「わたしのからだも一歩おとなに近づいたな」って思いましょうね。

初経のあと、50歳くらいまで、月経はだいたいひと月に1回あります。

※月経は15歳までにくることが多く、15歳になっても一度も月経がない場合は、おうちの方と相談して産婦人科の先生を受診してください。

月経のしくみ



月経になると、どんな感じ？

月経は一人ひとりちがいます

お友だちみんな、顔かたちがちがうように、月経も一人ひとりちがいます。でも、心配なことがあったら、おうちの人や保健室の先生に相談してみましょうね。

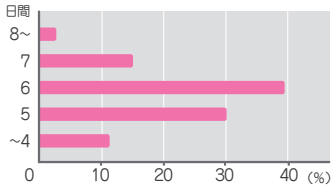
月経のときのいろいろな症状

月経がはじまる前や、月経のとき、人によっていろいろなからだの変化がおこることがあります。

おなかがいたくなったり、胸がはったり、ねむくなったり…。これは、女性ホルモンのえいきょうです。どれも病気ではないですが、もし心配なことがあれば、おうちの人や保健室の先生に相談しましょうね。

もちろん、「そんなこと、ぜんぜん感じないわ」という人もいます。

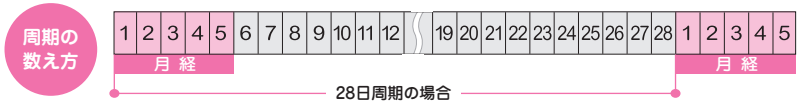
● 期間



3～7日がいっぱん的。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。

● 周期

月経がはじまった日から、次の月経がはじまる前の日までを「月経周期」といいます。初経からしばらくは、周期がきちんときまらないのがいっぱん的です。

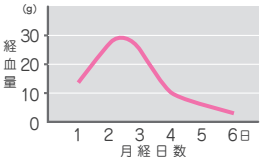


● 量

量は意外と少ないもの。いっぱん的に、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。

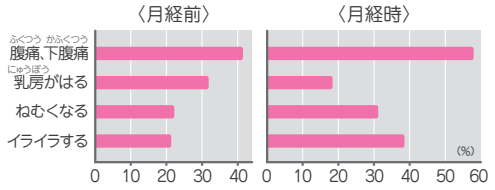
● 量の変化

多い日と少ない日があります。いっぱん的に、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。



● 月経の随伴症状

たくさんの人がかんじる症状は、右の4つですが、このほかにも腰痛、だるい、下痢、頭痛など、さまざまな症状があります。



〈データは、すべて花王調べ〉

初経は、いつくるの？

初経のくるときは人によってちがいます

初経をむかえるのは、だいたい10～15歳くらいのあいだ。平均してみると、12～13歳にむかえる人がいちばん多くなっています。

でも、早い人もいれば、おそい人もいます。たとえば、同じ木にさく花でも、早く開く花、おそく開く花、いろいろでしょう。初経も同じです。心配しないで、ゆったりした気持ちで待っていましょう。

初経はショーツにちょっとつくくらいから

初経がどんなふうにはじまるかは、人それぞれです。黒っぽい経血が、ちょっとショーツにつくとか、経血がまじったピンク色のおりものが出たりとか、そういうことで気がつく人が多いみたい。

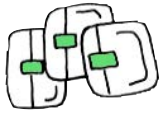
初経のときは、はじめからたくさんの経血が出たりすることは少ないので、気がついたら落ち着いて手あてをします。（手あての方法は、P.10）

10歳くらいになったら、いつ初経がきてもいいように、右のような生理用品を準備しておきましょう。

生理用品は早めに準備しよう

ナプキン

P.10から、くわしく紹介しています。



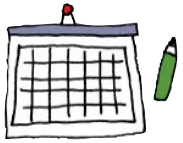
生理用ショーツ

ナプキンをしっかり固定できる、専用のショーツ。モレたり、ムレたりせずに、よごれも落としやすいので便利です。夜用など、いろいろなタイプもあります。3～4枚用意するとよいでしょう。

カレンダー

自分のリズムを知るために、月経の日にしるしをつける習慣をつけましょう。

※ロリエホームページ「からだのノートおとなになるということ」から、「からだのカレンダー」がダウンロードできます。



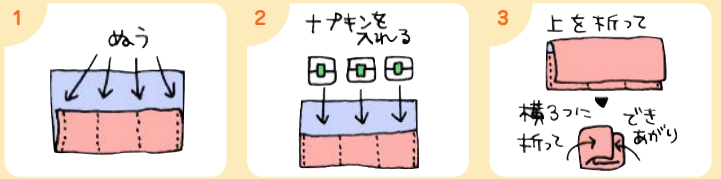
ポーチ

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

●自分でつくるハンカチもどきナプキン入れ

たたんだハンカチにしか見えないから、トイレに持っていくときも目立ちません。2～3枚つくって、それぞれにナプキンを入れておくと、1日分持ち歩けますね。

つくり方



『セイリの味方スーパームーン』高橋由爲子（偕成社）より

月経のときは、どうするの？

月経のときはこんな手あてをします

月経になったら、洋服や下着をよごさないように、「ナプキン」というものをあてて、「生理用ショーツ」をはきます。経血は、おしっこの出るところとうんちの出るところの間にある膣から出てくるので、そこにナプキンをあてます。

ナプキンはトイレに行くたびとりかえましょう

ナプキンは、だいたい１日５～６回くらい、トイレに行くたびにとりかえます。でも、経血量が多いときは、もっとこまめにかえたほうがよいでしょう。学校では、授業がおわるごとにかえておけば安心ですね。

量が少なくなっても、同じナプキンは長い時間使わないようにしましょう。不衛生になるし、かぶれることがあります。

●月経のときのエチケット

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。**

2. **ナプキンは、トイレに流さない。**
水洗トイレに流すと、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。

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。

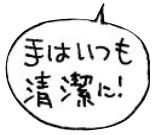
4. **下着や生理用ショーツのお洗たくは、自分で。**

洗い方　よごれたら、早めに洗ってね。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

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。

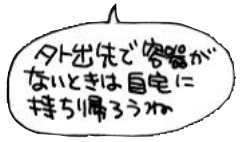


●ナプキンのすて方

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包む。

3. そなえつけの容器にすてる。



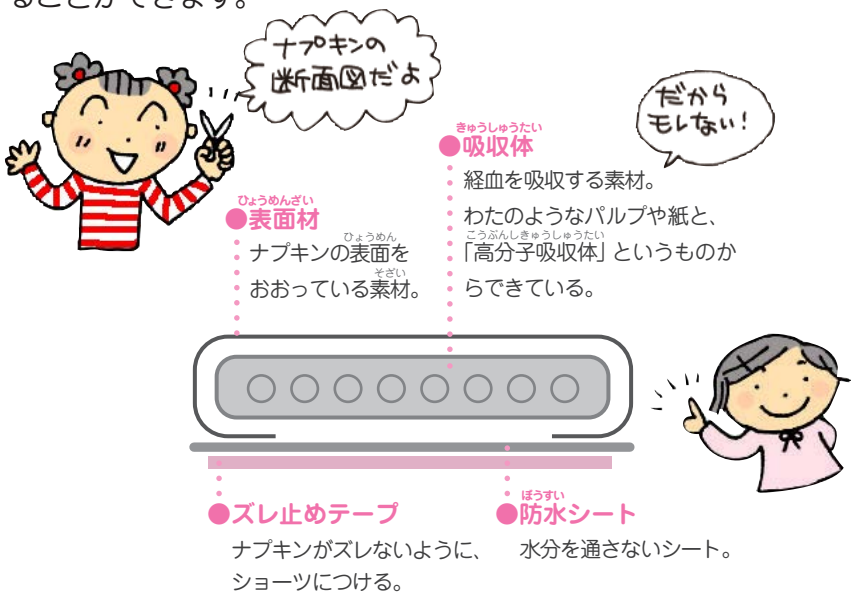
ナプキンって、どんなもの？

気持ちよくすごす工夫がいっぱい

月経のとき使うナプキンは、紙でできているように見えますが、ティッシュなどとは、ぜんぜんちがうものです。

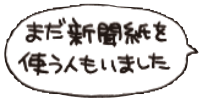
ナプキンには、「吸収体」というものが入っていて、経血をしっかり吸いとってくれます。吸収体は、下から防水シートで包まれているので、経血が下にモレません。また、表面は下着のように直接肌にふれるものなので、肌ざわりのよい素材でつくられています。

ナプキンを使えば、月経中でも、ふだんと変わらない生活をすることができます。



生理用品の歴史をみてみよう

◀さくら紙を入れるハコセコは、おとなの女性のしるし。七五三のとき、つけた人もいるかな？



原始～奈良時代
植物の繊維で織ったものを、あて布に。こんにゃくで防水した「股ふさぎ」というものも使われた。

平安～室町時代
貴族は絹、庶民は麻を、あて布に。「さくら紙」という紙も登場。

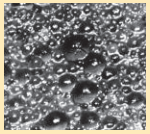
江戸時代
木綿が広まる。何度も洗って使った。

明治～大正時代
脱脂綿が使われはじめる。生理用ショーツの原型、「三角形パンツ」が発売される。

現在
モレない、ズレない、便利で快適なナプキンに！

●高分子吸収体

ナプキンの吸収体のなかには、「高分子吸収体（ポリマー）」という粉が入っています。高分子吸収体は、自分の重さの200倍以上もの水分を吸収して、ゼリーのようにかたまるふしぎな性質をもっています。そのため、1度吸収された経血は、しみ出たりしないのです。



ナプキンのえらび方は？

じょうずに使い分けましょう

ナプキンには、たくさんの種類があります。経血の量や使う日の行動などにあわせて使い分けると便利です。たとえば体育のときは、うすくてショーツにしっかり固定できる羽がついているタイプ、夜には大きい夜用サイズ、というふうに。修学旅行など、とくに心配な夜には、はくショーツタイプもありますよ。いろいろためして、自分にあうものをえらんでね。

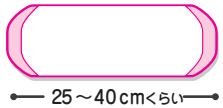
サイズ

ふつうサイズ
使いやすい基本サイズ。

小さめサイズ
量が少ないとき用のコンパクトサイズ。

やや長めサイズ
量が多いときや、授業が長引くときに。

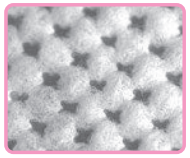
とくに長いサイズ
長さも幅も大きいサイズ。多い日の夜などに。



表面材

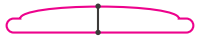
さらっと快適な肌ざわり

ふんわりやさしい肌ざわり



厚み

ふつうの厚さ



うすめのタイプ

うすくて動きやすいから、つけている感じが少ない。うすくても、吸収力は十分。

超スリムタイプ

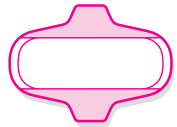
いちばんうすいナプキン。つけている感じがほとんどないのに、吸収力は十分。

形

羽なし

基本の形。

羽つき



羽でショーツにしっかり固定できる。

立体的な形

立体ギャザーやパワフルな吸収体が、からだにフィットして、しっかりモレをふせぐ。

ショーツタイプ

はくナプキン。とくに心配な夜などに便利。

わたしが初経をむかえたとき

- はじまったときは、なにがなんだかよくわかりませんでした。はずかしくて、だれにも言えませんでした。
- トイレに行くと、下着がよごれていて「げりしてるのかなぁ」と思いました。それにしてはおかしいので、おかあさんに見てもらったら、月経でした。
- おかあさんが赤飯(せきはん)をたいてくれて、「もうおとなの仲間(なかま)入りよ」と言ったので、はずかしかった。
- ある日、パンツに真(ま)っ黒(くろ)なものがついていて、びっくりしました。
- 「ふーん、こんなものか」と、思いました。
- まわりの人がみんなはじまっていてあせっていたので、まちどおしかった。
- 先にはじまった友だちから聞いて、少しは知っていましたけど、いざとなるとやっぱりあせってしまいました。

MEMO

Laurier
ロリエ

からだのノート ～おとなになるということ～

監修 東京大学医学部附属病院　秋野なな先生

LESSON 3
ここが知りたい！Q&A

みんなの顔が一人ひとりちがうように、
からだの成長（せいちょう）も人によってちがいます。
でも「わたしだけ？」とか、
「聞きたいけど、はずかしい…」なんて、
なやんでいる人もいるかな？
あなたの質問にお答えします！

●女の子編（へん）……15
●男の子編……20

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

Q 月経じゃないときに、卵の白身みたいなものが出て心配…

A 女性ホルモンがはたらいている女性ならだれにでもある「おりもの」とよばれる分泌液です。膣の中にバイキンが入るのを防いでくれる、大事な役割もあります。からだのじょうたいや、人によって、おりものはとうめいだったり、少し黄色っぽかったり、色や量、ニオイはさまざま。

おりものが出て、下着がぬれてきもちわるかったり、汚れがつくのが気になる人は、おうちの人と相談しておりものシート（パンティライナー）を使ってみてね。ナプキンよりとてもうすくて小さいもので、下着に貼って使います。おりものが下着につくのを、かんたんに防げますよ。

月経がはじまっていなくて、おりものがある人は、そろそろはじまるサインだと思ってね。ただ、はじまるまでの期間は、一人ひとりちがうので、ナプキンの用意だけはしておいて、あせらずに待ちましょう。

Q 初経になると、身長がのびなくなるってホント!?

A からだの成長のしかたは、人によってちがいますが、初経になるとピタッととまるなんてことはありません。

いろいろな調査で、『身長が急にびっくりするほどのびたあとに、初経をむかえる人が多い』ということがわかってきました。そして、初経をむかえると身長ののびが少なくなるので、「初経がきたからもう身長がのびない」と思いちがいをする人がいるのでしょうね。

Q 月経が1カ月に1度もなかったり、2度もきたり。どうしてですか？

A 初経になったばかりのころは、月経の周期が、はっきりときまらないことが多いです。そのため、１カ月に１度もなかったり、月のはじめとおわりに２度きたりすることもあります。

なかには、初経のあと次の月経がなかなかこない人もいます。これは、からだがまだおとなになりきっていないから。そんなに心配しなくてもだいじょうぶです。３カ月以上月経がないようなときは、おうちの人に相談して、産婦人科のお医者さんにみてもらいましょう。

Q 毎月、月経があったら、貧血になりませんか？

A 月経がはじまると、女の子は、同じ年ごろの男の子にくらべて、どうしても貧血ぎみになります。栄養のバランスに気をつけて、レバーなど貧血に効果のある食べものを積極的にとってください。

「太るのがイヤ！」なんていって、むりなダイエットをしたりすると、からだのリズムがくるって、月経がとまってしまうことがあります。

みなさんのからだは、まだまだ成長しているとちゅうです。朝ごはんをぬいたりしないで、毎日3食、きちんと食事をしましょうね。

Q 月経の日を変える薬があるって聞いたんですけど…

A このような薬は、ホルモンにえいきょうをあたえるものなので、小学生くらいの年齢では、使わないほうがよいと思います。

ただ、「とくべつなとき（修学旅行、受験など）に月経の予定があって、どうしてもこまる」というときには、産婦人科のお医者さんに相談してください。その場合は、予定の1カ月くらい前に受診して、薬ののみかたを教わるようにしましょう。

Q 月経になると、おなかがいたくてこまります

A おなかのいたみは、子宮の筋肉がのびちぢみしておきるものです。

おなかや腰をあたためたり、おふろに入ったりして、筋肉のきんちょうをやわらげてあげましょう。自分の好きなことをして、気分を変えるのもよい方法ですね。

おなかを静かにマッサージしたり、腰を動かしたりする軽い運動も、血行がよくなっていたみがやわらぎます。

いたみどめの薬は、おうちの人や保健室の先生に相談してからのみましょう。

Q ときどき、かたまりのようなものが出るの。病気だったらどうしよう…

A 親指ぐらいのかたまりだったら、心配ありません。月経のときに出る経血は、血液だけでなくて、子宮内膜の一部がまじりあったものですから、ときにはかたまりもあります。

色も、赤でなく、黒っぽかったり茶色っぽかったりしますが、気にしなくてもだいじょうぶ。初経のころは、黒っぽいものが少し出るだけの人もいます。

女の子編

Q 友だちより月経の期間が長くて、なんだか不安です

A 月経の期間も人によってちがっていて、3日とか1週間とかいろいろです。だから、お友だちとちがっていても気にすることはありません。

ただ、10日以上もつづく場合は、ちょっと貧血が心配ですね。おうちの人や保健室の先生に話して、産婦人科のお医者さんにみてもらいましょう。

Q 月経のときに、洋服がよごれそうで心配です

A 最初のうちは気になるかもしれませんが、ナプキンを正しく使っていればだいじょうぶですよ。

月経のときに使うサニタリーショーツをナプキンと一緒に使ったり、もしものときのために、月経中はうすい色の洋服はさけて、なるべくこい色のものを着るようにすると安心ですね。

Q 月経のときは、どんなことに気をつけたらいいですか？

A 月経は病気ではありませんから、ふだんと同じようにすごしてくださいね。

体育の授業やクラブ活動だって、おなかや腰がひどくいたいとか、気分がわるいとき以外は、ふだんどおり参加して、運動してもだいじょうぶですよ。ナプキンは、スリムタイプや羽つきを使うと、動きやすくて安心ですね。

プールのときは、おうちの人や担任の先生、保健室の先生に相談しましょう。

Q 学校や外出先で、急に月経がはじまったら、どうすればいいの？

A 学校では、保健室の先生にお話して、ナプキンを借ります。借りたナプキンは、あとでお返しするのがエチケットですね。でも、こんなことがないように、ふだんからカバンにひとつ、ナプキンを入れておくと安心です。

外出先では、あわてないでティッシュを厚めにあてておきます。はじめは量が少ないですから、落ち着いて家に帰りましょう。

Q 月経のとき、お風呂に入ってもだいじょうぶなの？

A もちろんだいじょうぶです。もし、お湯やお風呂場をよごしてしまったら、自分できれいにしておきましょう。銭湯や旅館などでは、湯船に入らないで、シャワーだけにするのがエチケットです。

月経のときは、ふだんよりもからだを清潔にしておきましょう。そうすれば、気分もさっぱりします。

Q もうすぐ修学旅行。どんな準備をしたらいいですか？

A ナプキンは、とちゅうで足りなくなったりしないように、ふだん使う枚数よりも多めに持っていくようにします。スリムタイプのナプキンなら、かさばらなくていいですね。それと、夜用ナプキンを少し用意しておくと安心です。生理用ショーツも忘れずにね。

まだ初経をむかえていない人も、もしものときにそなえて、ひととおり準備していきましょう。

Q ナプキンの買い方、みんなどうしているの？

A ナプキンを買うの、なんだかはずかしいっていう人がいるかもしれません。でも、女の子に月経があるのは、とても自然なことですね。だから、はずかしいと思うことはないですよ。

月経がはじまったら、毎日の生活でも、そろそろおとなになる準備をしなくてはいけませんね。いままで、なんでもおかあさんに買ってきてもらっていた人も、これからはいっしょに行って、自分の好きなナプキンをえらぶようにしましょう。

Q タンポンってどんなものですか？

A タンポンというのは、わたをギュッとかためたもので、膣の中に入れて経血を吸収します。ナプキンとちがって、経血がからだの外へあまり出ないので、たとえば水泳のときなどに便利です。使うときは、おうちの人と相談しましょう。

Q 月経のとき、まわりの人に知られたらイヤだなあ…

A 月経は、おとなに近づいた女の子にとって、とても自然でたいせつなこと。いつものように、ふつうにしていればいいのです。

でも、ナプキンはそのまま持ち歩いたりしないで、ポーチなどに入れておくといいですね。

「経血のにおいで、みんなにわかっちゃいそう…」なんて心配している人もいるかもしれませんが、自分で思っているほど、ほかの人にはわからないものですよ。気になるときは、からだを清潔にして、ナプキンもこまめにとりかえるようにすれば安心です。

Q 月経がウツるって、ホントですか？

A なかよしの友だちと、前(まえ)の月はちがったのに今月はいっしょだ…とか聞くことがありますね。

でも、科学的(かがくてき)には「ウツる」というのは考えられないこと。それより「もうすぐテスト…」なんて、不安な気持ちがつづくと、早くなったりおそくなったり。自分自身の気持ちのほうが関係(かんけい)しているみたいですよ。

初経のあとしばらくは、周期(しゅうき)がとても不安定(ふあんてい)です。月経の日を手帳(てちょう)やカレンダーに記録(きろく)しておくと、やがてあなたのリズムもわかってきます。

MEMO

Q 旅行でいっしょにお風呂に入ったら、友だちよりペニスが小さくてショック…

A 人のからだはどこを見ても、ほかの人とくらべると、形も大きさもちがうのがあたりまえ。ペニスだって同じです。

それに、みんなのからだは、今どんどん成長しているところです。ペニスだって毎日大きくなっています。ずっと今のままということはないので、安心してください。

ちなみに、ペニスは上から見ると小さくて、横から見ると大きく見えたりするものです。自分のは上から見るけれど、友だちのは横から見るでしょう。だから、友だちのペニスが大きく見えることは多いようですよ。

Q ペニスがぼっ起するのは、どうして？

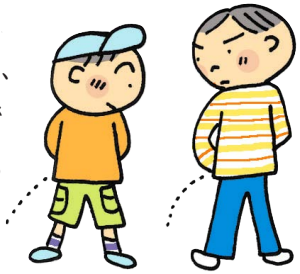
A 男性のペニスは、スポンジのような海綿体というものでできています。エッチな刺激を脳が受けると、それに反応して、スポンジに水がしみこむように血液が流れ込んできて、ペニスがかたく大きくなります。10代、20代のうちは、エッチなことを考えていなくても、無意識のうちにぼっ起することもあります。

また、朝おきたときにぼっ起するのは、睡眠のメカニズムと関係があることが知られています。完全に目がさめるとおさまります。だから、おしっこをすると元どおりになるんですね。

Q からだは大きいのに、声変わりしないし、性毛もはえてきません。

A 成長のしかたは、人によってそれぞれです。からだが大きいからといって、いろいろなからだの変化が早くおこるとはかぎりません。

でも、声変わりも、性毛がはえるのも、時間の問題。あなたはあなたのペースでおとなになっていくのですから、あせることはありませんよ。



Q 精液とおしっこは同じところから出るのに、どうしてまじらないのかな？

A たしかに、精液もおしっこも「尿道」をとおって出てくるのですが、絶対にまじることはありません。

というのは、尿道の中にうまいしくみがあって、精液が出るときにはおしっこが出るところを閉じ、おしっこが出るときは精液が出るところを閉じることができるようになっているからです。

Laurier
ロリエ

からだのノート ～おとなになるということ～

監修 東京大学医学部附属病院　秋野なな先生

おうちの方へ
思春期の心とからだ

まさに自然界の春のように、人間の中に
不思議な力がはたらきはじめる「思春期」。
からだが大きく変化し、
精神面も不安定な時期を迎える
子どもたちを見守るために、
まずはおうちの方自身の
心と知識の準備から始めてください。

- 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

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

子どもから、おとなへ

●女の子の成長、男の子の成長

女の子も男の子も、一般的に７歳くらいまでは同じように成長します。個人差はありますが、性的な発達はなく、外見的な違いは性器以外にはあまり見られません。

ところが、女の子は８～９歳くらいになると、だんだん胸がふくらみ始めて、腰のまわりやからだ全体が丸みを帯び、わきの下の毛や性毛なども生え始めます。

そうして、ほとんどの女の子が、10～15歳くらいの間に初経を迎えるのです。

男の子も、女の子とほぼ同じ頃から変化が始まります。わきの下の毛や性毛が発生するのは、女の子と同じですが、しだいにがっしりしたからだつきになってきて、ひげが生える、声変わりが始まる、のどぼとけが大きくなるなど、男の子特有の特徴があらわれます。

そして、女の子に初経が訪れるように、男の子には精通が訪れるのです。

●第二次性徴とホルモン

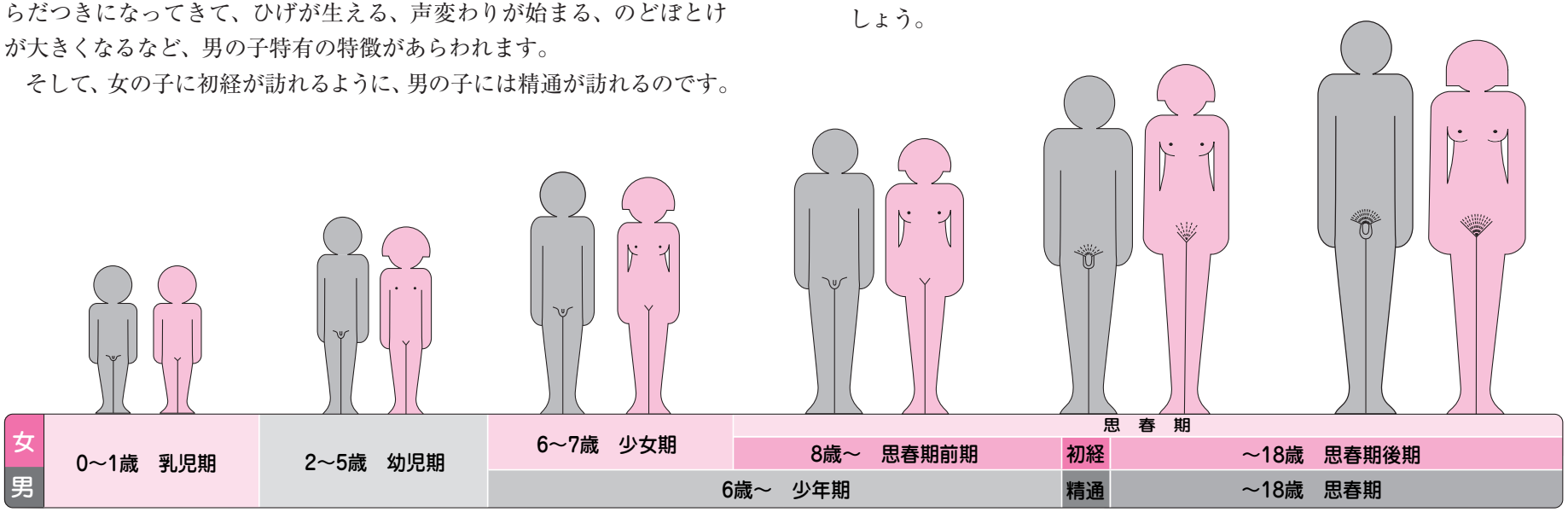
このような女の子と男の子の第二次性徴の違いは、それぞれのからだに作用するホルモンの違いによるものです。

女の子も男の子も 8～12 歳くらいになると、脳下垂体の前葉部というところから「性腺刺激ホルモン」が分泌されます。この刺激を受けて、女の子は卵巣で「女性ホルモン」を、男の子は精巣で「男性ホルモン」をつくり始めるのです。

これらのホルモンは、血流にのってからだ中に運ばれ、少しずつからだを目覚めさせ、子どものからだをおとなへと成長させます。

●それぞれの身体の違いを知ろう

女の子と男の子はおとなになる過程の中で違う成長をたどります。ですが、お互いの違いを知り、尊重することはとても大切なことです。女の子には男の子の、男の子には女の子の成長についても教えてあげましょう。



初経教育、3つのポイント

女の子にとって、初経をどう迎えるかはとても重要な問題です。知識の不足から不安を抱かせたり、失敗で傷つくことがないように、十分な心配りと準備が必要です。

しかし、初経教育は、性に関することなど、さまざまなデリケートな問題を含んでいるだけに、教え方や伝えるタイミングなどで、みなさんが戸惑われることもあるのではないでしょうか。

おうちの方に、自信を持ってお子さんの初経教育に取り組んでいただくために、そのポイントをまとめてみました。

「誰が」「いつ」「何を」教えるか ――― これが、初経教育の大事な3つのポイント。具体的な知識を確認するとともに、このポイントをしっかりつかんでおきたいですね。

●初経教育は、いちばん身近な方が中心に

初経教育は、先ほどもふれたように、とてもデリケートな問題を抱えています。それだけに、子どもの発育や理解力に応じて、一人ひとりになされることが望ましいのです。

初経については、「学校で指導があるから家庭では簡単に」と、考えている方も少なくありません。でも学校での初経指導は、クラスや学年単位で一括して行われるうえ、時間的にも制限があるため、一人ひとりのきめ細かなケアまでは難しいのが現状です。

初経教育は、お子さんのすべてを誰よりもわかっている身近な方がするのがいちばんですし、お子さんにとって最も望ましいことなのです。

●初経を迎えてからでは、遅すぎます

初経を迎える年齢は、平均で12歳、早い子だと10歳ぐらいです。突然の初経に驚くことがないように、事前にきちんと説明しておくことが大切。そのためには、日頃からよく注意して、お子さんのちょっとした変化を見逃さないようにしたいですよね。

初経の前兆は、さまざまな形で現れます。身長や体重が急激に増加したり、胸がふくらんできたり、骨盤が発育して丸みを帯びてきたりします。また、おりものによる下着のよごれでもわかります。それらしい変化を認めたら、すぐにお子さんが納得のいくように説明しましょう。決してごまかさず、わかるまで繰り返し話すことを心がけてください。

●月経の大切さを伝えましょう

初経教育とは、ただ単に手当ての方法や知識を教えることではありません。その日を安心して迎えてもらうためにも、月経の意義をまず第一に伝えるべきではないでしょうか。

月経は、将来の妊娠出産のためだけではなく、骨や血管を強くしてくれていること、病気から守ってくれていることなど、さまざまな有益な効果をもたらすことを教えてあげてほしいのです。

いま、さまざまな性情報が氾濫している中で、正しい知識を身につけさせることは大変です。常にお子さんの心の状態を把握できるよう、ふだんからなんでも話し合える関係を作り、コミュニケーションを大切にしてください。

生理用品は早めに準備しておきましょう

突然の初経にもあわてることがないように、生理用品は早めの準備をおすすめします。ナプキンや生理用ショーツを、かわいいポーチにセットして、お誕生日や二分の一成人式のときなどにプレゼントしておくのもアイデアですね。

●ナプキン

ナプキンには、いろいろな種類がありますから、それぞれの特長を教え、好みや用途で使い分けさせます。最初に手渡すときに、実物を見せながら使い方を教えてあげると、いざ使うとき、子どもが戸惑わずにすみます。

おうちの方の確かな目で、お子様にあったナプキンを選んであげてください。

●生理用ショーツ

生理用ショーツには、さまざまなタイプがあります。ナプキン同様に使い分けると便利です。夜用なども用意しておくと安心ですね。

●おりものシート

初経の１年くらい前から、おりものが気になるようになります。下着について不快な場合は、おりものシートを上手にご利用ください。使い方は、ナプキンと同じです。こまめに取り替えることが大切です。

月経が始まったら、ひとりの女性としてきちんと行動できるように、手当ての仕方だけでなく、ナプキンの後始末やトイレの使い方など、女性としてのマナーやエチケットも、きちんと話しておきたいですね。

男の子に話しておきたいこと

●男の子の生理を理解してあげましょう

思春期を境にして、一般的に男の子は性に対して積極的になっていきます。異性であるお母さんにとっては、女の子への対応以上に戸惑われることも多いでしょうが、エッチだとかいやらしいなどと片づけてしまわないで、男の子が男性へと成長する時期をあたたかく見守ってあげたいですね。

思春期になると、脳からの命令を受けて、精巣は毎日休むことなく生命のもとになる精子を作り始めます。作られた精子は、一定量たまると放出する必要に迫られます。それが「射精」で、初めての射精を「精通」と呼びます。

精通は、10～18歳くらいの間にほとんどの男の子が経験します。また、性的な夢を見て起こる「夢精」も知られています。朝、下着のよごれに悩むお子さんも多いようですが、夢精が自然な現象であることを説明し、この機会に自分の下着を洗たくすることや、汚れた部分を水洗いしてから洗たく機に入れるといったことを話してみてはいかがでしょうか。

●“自然の性”と“文化の性”について

ホルモン的にも性欲が高まるこの時期、女性への興味や関心が高まるのは当然のことです。ただし、精通とともに、男の子には生殖能力が備わることになります。子孫を残すための、いわゆる「自然の性」について教えると同時に、人間には、その上に築き上げられた「文化の性」があるということ、性行為は人間同士のコミュニケーションが前提になるということなども、折りにふれ話すようにするといいですね。

保護者のみなさまへ ドクターからのアドバイス

生理について事前に理解をし、変化を受け入れられるよう お子さんが初経を迎える前に、ていねいに話をしてあげましょう

東京大学医学部附属病院　秋野なな先生

小学校高学年に入ると、第二次性徴に伴って子どものからだは少しずつ大人のからだになっていきます。女子は胸がふくらみ、丸みのあるからだつきになり、初経を迎えます。一方、男子はからだががっしりしてきます。

こうしたからだの変化に対して、学校生活などでお子さんがとまどわないよう、保護者はしっかりとお子さんに話をしてあげることが大切です。知識がないまま初経を迎えると、大変なショックを受けるお子さんも少なくありません。ですから、子どもが事前に理解をし、受け入れられるようにしてあげることがポイントなのです。

●生理の大切さを話してあげましょう

具体的には、なぜ生理があるのか（大人になるための準備などと話すとよいでしょう）、そして、実際に生理がきたときのナプキンの使い方などについて触れるといいでしょう。

お子さんは生理を煩わしいと感じることもあると思います。でも、生理は将来の妊娠出産のためだけではなく、骨や血管を強くしてくれていること、病気から守ってくれていることなど、さまざまな有益な効果をもたらすことを教えてあげてほしいのです。

初経を迎えたお子さんには、ぜひ、生理は大切なものだということを伝えてあげてください。

●人知れずデリケートに悩むことが多い時期。寄り添ってあげて

生理が始まると、学校のプールや体育の授業などについて、大人が思っている以上にお子さんはデリケートに悩みます。ですから、寄り添って話を聞いてあげることが大切です。

初経を迎える時期は個人差が大きいので、なかなか生理が始まらなくても心配する必要はありません。ただ、15歳になっても初経が来ない場合は、産婦人科を受診して相談をしてみてください。

10代では生理の周期がととのわないことはよくあります。また、生理痛で悩むこともあります。それなのに、そうした不安を誰にも話せず、悩んでしまうケースが少なくありません。お子さんが人知れず悩みを抱えてしまうことのないように、気をつけて見守ってあげましょう。

●なんでも相談できる産婦人科のかかりつけ医を見つけましょう

そして、心配ごとがあるなら産婦人科を受診して相談してください。どんな小さなことでも相談してもらって大丈夫です！ 日本では産婦人科の受診はまだまだ敷居が高いようなのですが、近所になんでも相談できる産婦人科のかかりつけ医を持つことはお子さんの将来にとってとても有益です。お子さんと相性のよいかかりつけの産婦人科を、ぜひ、見つけてあげてくださいね。

産婦人科というと、内診があるのでは？などと身構えるかもしれません。でも大丈夫。相談しながら診察していくので、心配しすぎる必要ありませんよ。

●男女の性差や妊娠についても、この時期に話しておくことが大切です

心配なのは、性の低年齢化が進んでいることです。インターネットで簡単に情報を手に入れられるようになっている一方で、避妊や妊娠についての知識がないまま、望まない妊娠をするケースも多く見られます。望まない妊娠は、男女双方の心とからだに大きな傷を残します。

保護者の方は、お子さんと性の話をすることにためらいを感じるかもしれませんが、「どうやって子どもが生まれるの？」などの会話をきっかけに、こうした話題もお子さんとの会話にのせるようにしてみてください。10代のころに、男女の性の違いも含めてお互いを尊重することを覚えることは、この先の人生においてとても大切なことです。

お子さんが思春期に入ると、親子関係も複雑になり、保護者の方も悩むことが増えてくると思います。でも、それは当たり前のこと！ 対話を重ねながら、親子ともに成長していきましょう。

児童・生徒のみなさんへ ドクターからのメッセージ

みなさんの心とからだは大きく成長し、
変化する時期をむかえます
心配ごとは一人でなやまず、
おとなに相談してください

この冊子を手にとってくださっている小学校高学年から中学生にかけてのみなさんは、心とからだが大きな変化する時期をむかえています。学校生活でも、家族との関係でも、いままでとはちがった感じ方をするようになってきているかもしれません。

これまで外見はあまり変わらなかった男の子と女の子ですが、これからは外見が少しずつ変わっていきます。女の子は全体的に丸みのあるからだつきになっていき、生理が始まります。また男の子はがっしりしたからだつきになり、声変わりをしていくことになります。

●生理が始まる時期は人によってばらばら。心配しすぎないで

女の子にとって一番大きな変化は、生理が始まることだと思います。小学校高学年以降は、だれでも生理が始まるかのうせいがあります。学校や外出先で、突然、初めての生理が起こることだって十分にあるのです。

ですから、いつ、その時が来てもあわてることのないように、外出時はカバンに1個ナプキンを入れてじゅんびしておくといいですよ！かわいいポーチに入れたり、ハンカチに包んでおくと、目立ちにくいです。

生理がきたらお家の人に報告し、ナプキンやショーツなど必要なものをじゅんびしてもらいましょう。生理はとても喜ばしいことなので、恥ずかしがらずに伝えてくださいね。

生理が始まる時期は、人によって大きくちがいがあります。10さいより前に生理が始まる友だちもいれば、15さいくらいまでこない友だちもいます。こんなふうに、人によってばらばらなので、「周りの友だちは生理が始まっているのにわたしはこない…」などと心配しすぎないでくださいね。

●「いたい」「順調に来ない」などの心配は、おとなに相談を

生理が始まると、からだはおとなの女性になるためのじゅんびを少しずつ始めることになります。そして生理は、このあと平均で40年ほどの間、毎月、やってきます。

生理にともなうしょうじょうは人によりさまざまです。いつもとそんなに変わらない、という人もたくさんいる一方で、生理痛が重くて起き上がるのがつらい、学校に行けないなど、日常生活にししょうが出る人もいます。

生理のことは周りに相談しにくいと思うかもしれませんが、こまっていること、不安なことは周りのおとなに相談してみてください。場合によっては、産婦人科にかかることもみなさんの大きな助けになります。わからなかったこともきちんと説明してもらえますし、専門家はたくさん知恵を持っています。また出してもらう薬で、つらいしょうじょうがぐっとよくなることもあります。

また、毎月の生理の始まる日が何週間も大きくずれるようなことがあった場合も、一人でなやまず、おとなに相談してくださいね。自分がなやんでいることは多くの人がなやんでいるかのうせいが高いもの。遠慮なく、まわりにたよってください。

からだが成長するように、目には見えないけれど、心も成長しています。この時期は男女で見た目にちがいが出てきますが、性別に関わらず相手の気持ちを大切に考えられるように、しっかりと心も育てていきましょう。