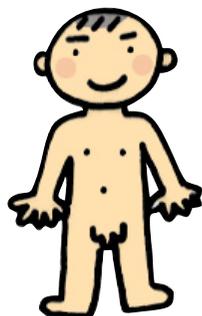


からだの変化

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!

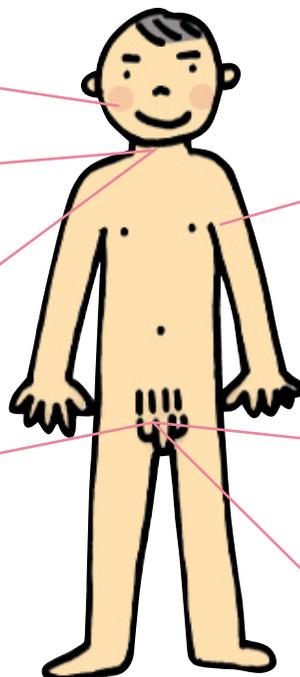


ひげがはえる

声変わりする

のどぼとけが
大きくなる

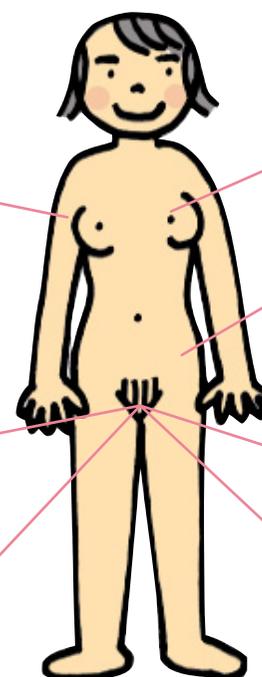
しゃせい
射精がおこる



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。

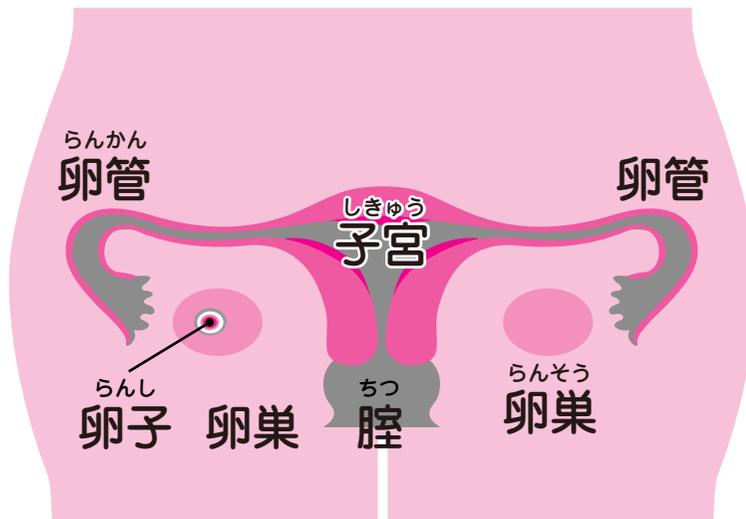
女の子のからだ

たいせつなからだのこと、きちんと知っておきましょう。

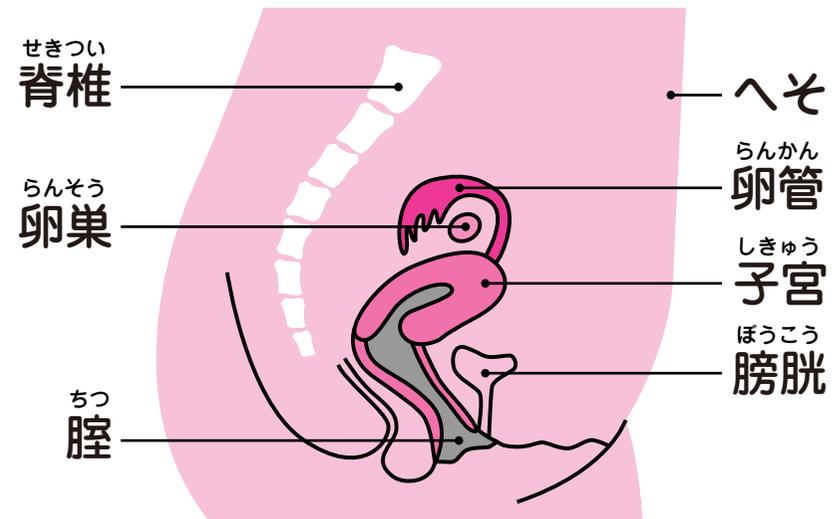


おとなになるということ
p.5を見てね!

〈前〉



〈横〉

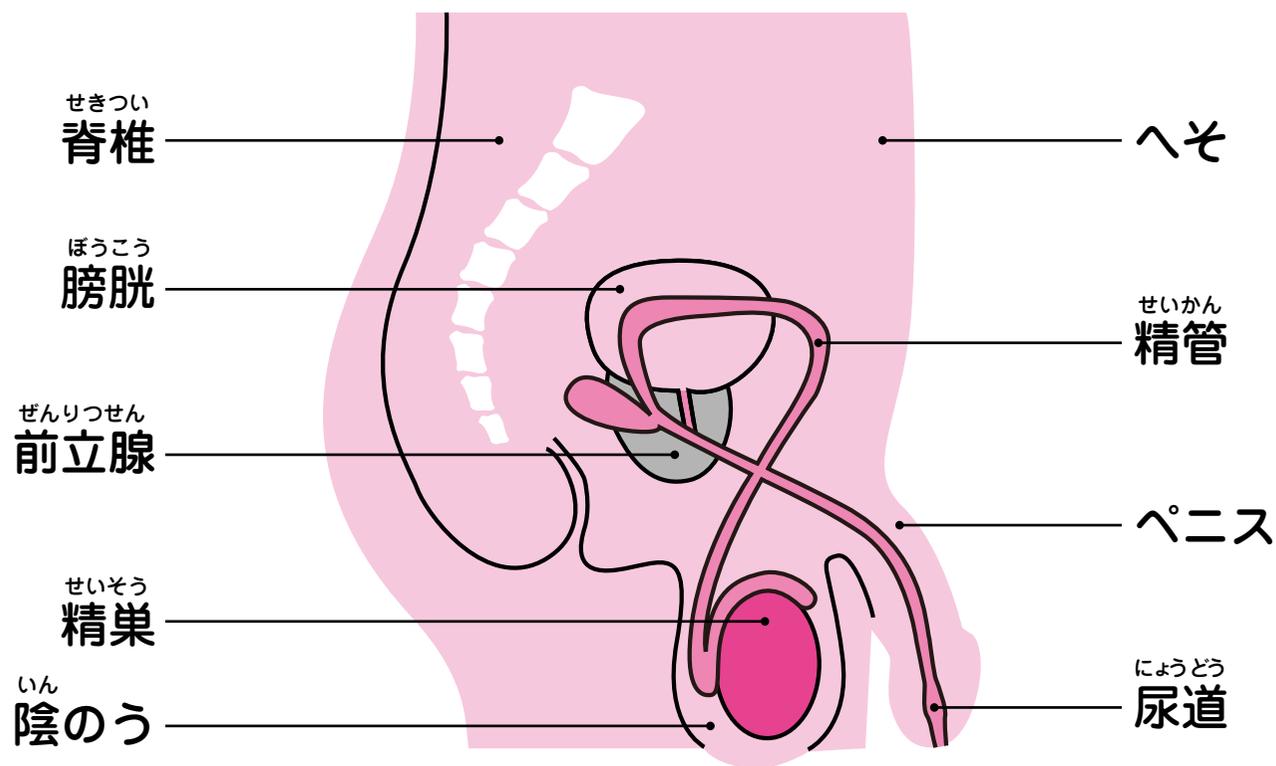


男の子のからだ

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!



げっけい 月経のしくみ

げっけい 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!

ここからスタート!

1

らんそう 卵巣では、およそ1か月に1個、赤ちゃんのもとになる らんし せいちょう 卵子が成長。

子宮では、しだいに内膜が厚くやわらかくなっていきます



5

げっけい 月経になると、脳はすぐ「またはじめから準備をしなさい」と命令を出します。

ここまでが約1ヶ月

2

成長した卵子が卵巣からとび出し、らんかん 卵管にすい上げられて子宮へ。これを はいらん 「排卵」といいます。



左右どちらの卵巣から排卵するかはきまってません。ふしぎ?

4

すると、いらなくなった内膜がはがれ、たくわえられていた血液といっしょにからだの外へ。

これが月経



3

でも、卵子は せいし 精子といっしょにならなければ赤ちゃんになりません。

子宮は赤ちゃんが育つお部屋 ないまく 内膜



ベッドになる内膜がもっと厚くなり、赤ちゃんがくるのを待ちます

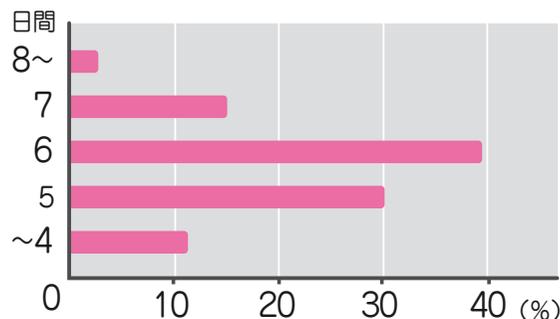
げっけい
月経について

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。
けいけつ



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**的。経血はいちどに全部出し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

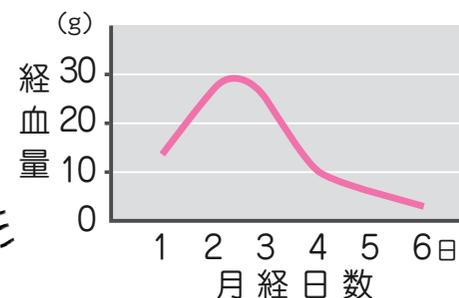
多い日で1日30g(大さじ約3ばい)、期間中全部合わせても50~100gくらいです。



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。

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

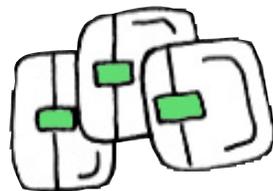
しょけい いつ初経がきてもいいように、早めに準備をしておきましょう。



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。



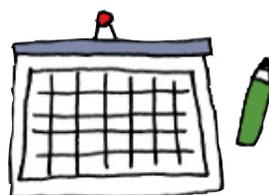
●生理用ショーツ.....

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
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

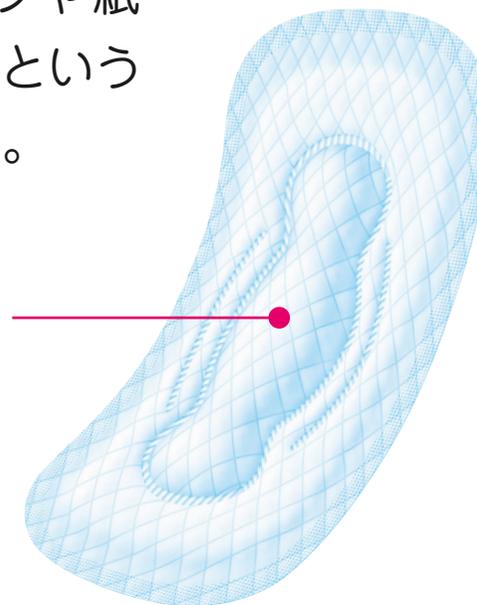
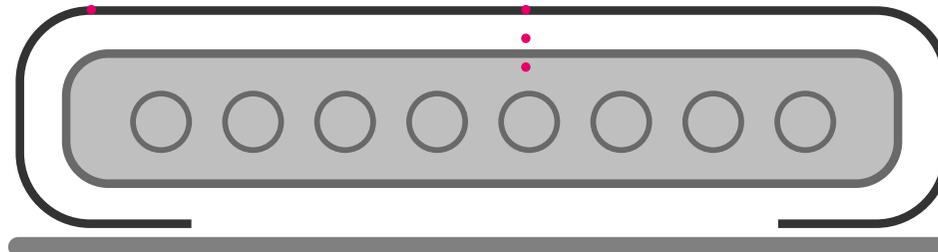
- ナプキンの表面ひょうめん
- をおおっている
- 素材そざい。

きゅうしゅうたい

●吸収体

- 経血けいけつを吸収する素材。
- わたのようなパルプや紙
- と、「高分子こうぶんし吸収体」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。