



ロリエ

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
- ☆初経しよけいと精通せいつうの年齢ねんれい ……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歳くらいまでつづき、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。

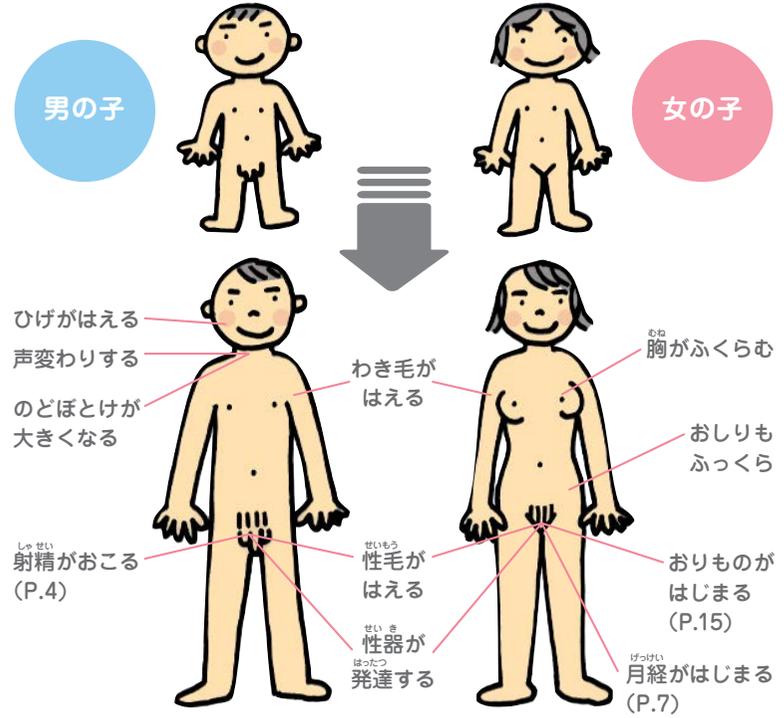
からだの変化のひみつは“ホルモン”

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。

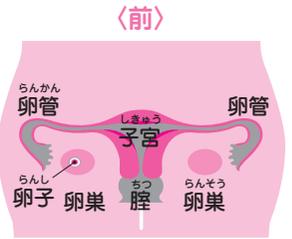
女の子の“性器”のしくみ

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。

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!

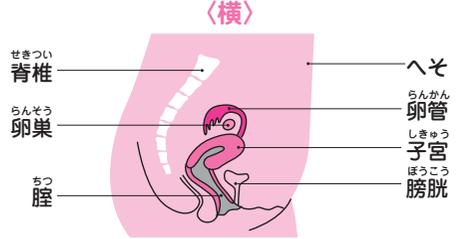
女の子の性器



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。

月経から命令を
つけて女の子ホルモンを
つくるのここ!



卵管 らんかん
子宮から左右にのびた10cm ほど
のパイプ。

膣(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、ツッパみたいな
口で受けとめて
子宮に送ります

このあとお通る
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、声変わりをはじめま
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。

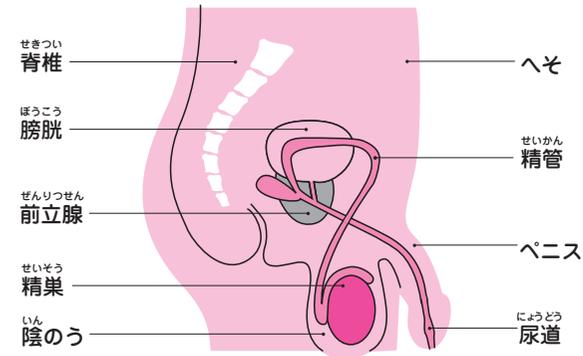
精通は、早い人で10歳、おそい人だと18歳くらいにむかえます。
はっきりと気がつかないうちにはじまる人も多いようです。

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。「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。

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。



しよけい せいづう ねんれい
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^{けいけん}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^さ差があります。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^{こじんさ}差が大きいものです。人とくらべて、あせったり、心配^{しんぱい}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。



Handwriting practice area with horizontal dashed lines.