

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** ししゅんき 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
 - ☆初経しよけいと精通せいづうの年齢ねんれい 05

- **LESSON2** げっけい 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
 - 女の子編へん 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