



レッスン01

からだが成長するってどういうこと？

ホルモンの働きとからだの成長

生まれてから今まで成長してきたからだは、さらに成長する時期を迎えます。小学校高学年から高校生くらいにかけて、男女それぞれ違う変化があらわれ、だんだん大人のからだになっていきます。この時期のことを「思春期」といいます。

思春期のからだの変化には、「ホルモン」が関係してきます。

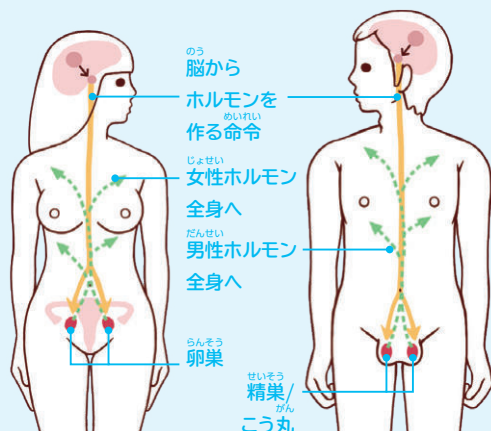
この時期になると脳からの命令で新たなホルモンが作られるようになり、血液によって運ばれて、からだのさまざまな部分に働きかけます。その結果、大人のからだへと成長していくのです。

成長に必要な「女性ホルモン」と「男性ホルモン」

からだの中には、脳や心臓、胃など生きていくために必要な器官と、男女それぞれに違う「性器」という器官があります。

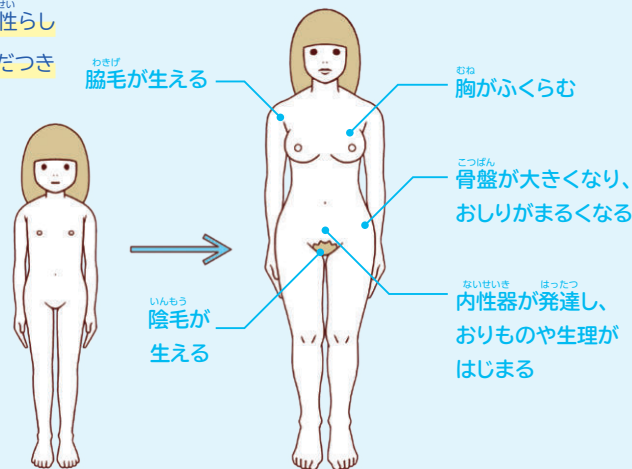
女子には「女性ホルモン」、男子には「男性ホルモン」が、将来赤ちゃんを作るための器官であるそれぞれの性器を成長させるために、からだの中で働きはじめます。

さらに、見た目にも変化は起こります。女子は「女性ホルモン」によって胸がふくらみ、おりものや生理がはじまります。男子は「男性ホルモン」によって声変わりや、精通が起こるのです。



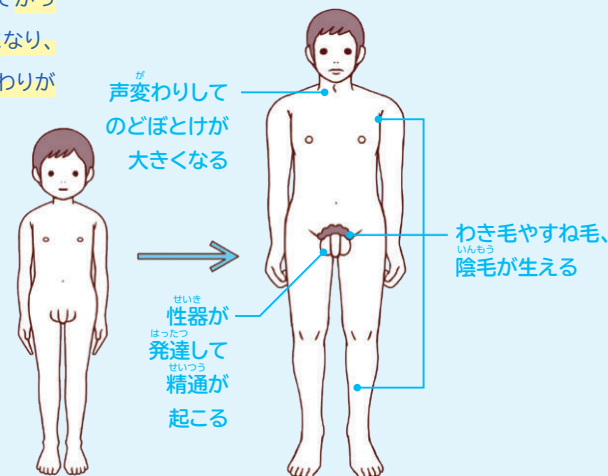
女子のからだで起こる変化

女性ホルモンの働きで子宮が発達し、少しずつ女性らしいふっくらとしたからだつきになっていきます。

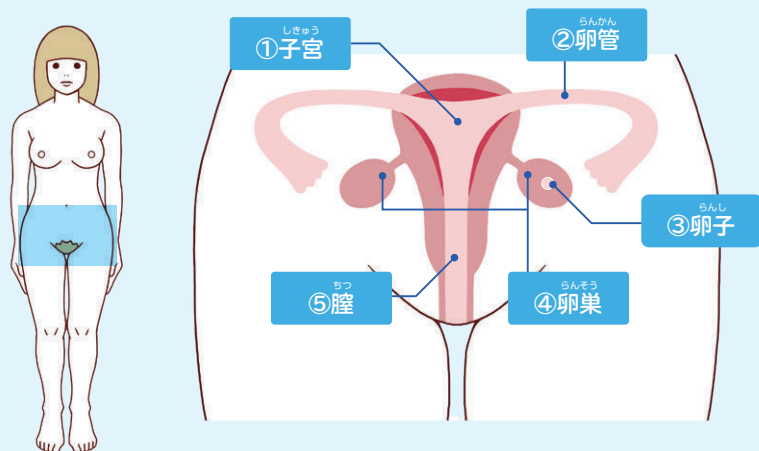


男子のからだで起こる変化

男性ホルモンの働きでがっちりしたからだつきになり、ひげが生えたり、声変わりが起こります。



女子の性器の仕組み



①子宮 赤ちゃんができたとき、産まれるまで赤ちゃんを守って育てる大切なお部屋です。子宮の内側にある子宮内膜は、赤ちゃんが安心して眠れるようにお布団の役目をしてくれます。

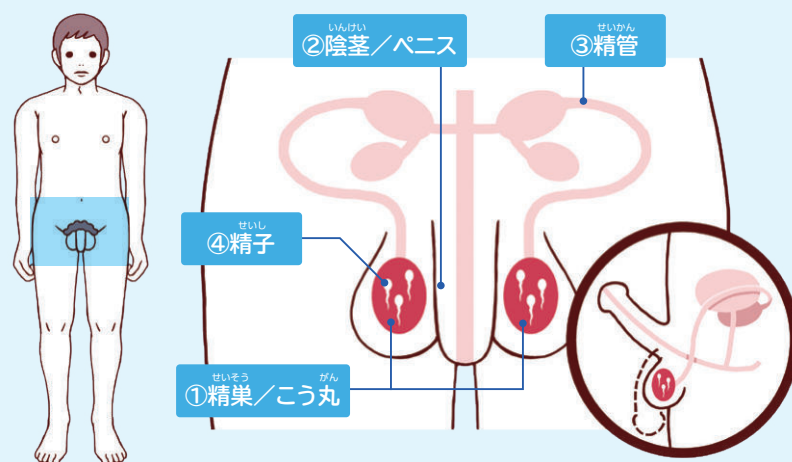
②卵管 子宮から左右にのび、膣から子宮の中に入ってきた精子を先まで運び、卵巣から送り出された卵子を受け止めて、受精卵ができると子宮に送り出します。

③卵子 新しい命のもと。精子と出会った卵子は受精卵になります。

④卵巣 左右にひとつずつあります。産まれたときから卵子を蓄えているところです。卵子を成長させたり、脳から命令を受けて、女性ホルモンがここから送り出されます。

⑤膣 子宮の出口から、からだの外へつながっていて、赤ちゃんはこの管を通して産まれます。生理のときに出る経血の通り道でもあります。

男子の性器の仕組み



①精巣/こう丸 精子や男性ホルモンを作りだす工場。左右にひとつずつあり、陰のうという袋で大切に守られています。精巣では毎日数千万個もの新しい精子が作られます。

②陰茎/ペニス おちんちんと呼ばれているところ。精子は陰茎の中にある尿道を通してからだの外に出ます。これを射精といい、はじめての射精を精通といいます。おちんちんは普段やわらかいですが、性的な興奮が起こったり、精子がたまるとうどきします。

③精管 精巣から尿道をつなぐ精子の通り道。直径2～3mmで、長さは30cmくらいです。

④精子 おたまじゃくしみたいな形で、大きさは0.06mmくらい。女性の膣、子宮の中を通過して卵管の先まで行って卵子を待ちます。そこで卵子と出会えたら、受精卵ができます。

成長したら、どうなるの？

性器の成長により、女子は「おりもの」や「生理」がはじまり、男子は「精通」が起こります。どちらもはじまる時期は個人差が大きいので、あせらず待ちましょう。

おりもの(女子)

女子には初経の1年ほど前から、白くてネバっとした「おりもの」が出はじめるようになります。おしっこが出るところと便が出るところの間にある「膣」から出てくるおりものは、粘膜を守ってバイ菌などが膣から入るのを防いでくれる役割があります。下着におりものがついていたら、もうすぐ生理がくるサインかもしれないので、初経に向けて準備をはじめましょう。

病気ではないので、安心してくださいね。

突然生理がくる前の念のための備えとして、おりものが増えたら「おりものシート」をつけることをおすすめします。



おりものシート(パンティライナー) → P.26

生理【月経】(女子)

生理は、女子のお腹の中にある「子宮」が大人のものへと育って、赤ちゃんを産むことのできる大人のからだになったというしるしです。約1ヶ月に3~7日間ほど、おりものが出てくる場所から、「経血」という血液と子宮内膜がまざった赤い液体が出てきます。

女性のからだに妊娠に備えることで起こる生理は、正しくは「月経」といい、はじめての月経のことを「初経(初潮)」といいます。

生理は10~15歳くらいからはじまって、50歳くらいまで続きます。人により体調の変化を起こすこともあります。工夫しながらうまくつきあっていきましょう。



生理の基本を学ぼう → P.9

精通(男子)

精巣で作られる精子が、陰茎の中の尿道を通過してからだの外に出ることを「射精」といい、はじめて射精が起こることを「精通」といいます。精子が含まれた精液は白っぽい色をしています。

精通は10~18歳くらいに経験するといわれており、身長伸びる時期が違いうように、それぞれ精通を迎える時期も違います。精通に気づかない人もいるので、早くても遅くても異常はありません。

女子に「生理」が起こることと同じく、男子が射精できるようになるということは、赤ちゃんを作ることができるからだになったということです。精通も男子なら誰でも経験すること。正常にからだは成長しているあかしですので、心配しなくても大丈夫です。

からだについてのギモン → P.33



成長するということ

女子は初経、男子には精通と、思春期には大きなからだの変化が訪れます。そして、その変化は人により、とても個人差があるもの。みんなそれぞれに違って当たり前なので、比べたり、あせったりしないでくださいね。もし不安になることがあれば、おうちの方や先生に相談したり、親しい友だちに話してみましょ。

そしてこの先、友だちや仲間、大切な人にかこっているからだの変化や気持ちについて、お互いに思いやりをもって、時には話し合いながら、一歩ずつ大人になっていきましょうね。

