



## からだと生理のQ&A

からだのことや初めての生理のこと  
生理中のおなやみも

## からだについてのギモン



**Q** 胸がチクチク痛かったり張っているのは病気なの？

**A** 胸が洋服にすれて痛かったり張ってきているのは、成長している証拠。少しずつ胸が大きくなっていくから、気になり始めたらブラジャーのことを考えてみてください。いろいろな種類があるので、おうちの人に相談して自分に合うものをさがしてみましょう。



**Q** 左右の胸の大きさがちがうみたいだけど、これってふつうじゃない？

**A** 大人のからだに向けて成長している途中では、胸の大きさや形が左右バラバラなことはよくあります。一般的に心臓が動いている左胸の方が大きい人が多いと言われていますが、これも人それぞれなので安心してください。どうしても気になるとい人は、ブラジャーで調節するといいでしょ。

**Q** まわりのみんなにくらべて成長がおそいような気がするけど、だいじょうぶかな？

**A** からだの成長は人それぞれに進んでいくから、不安にならなくてもだいじょうぶ。成長にとって大切な、よく食べてよく寝るバランスのいい生活を心がけましょう。

**Q** 女優さんやモデルさんみたいにスタイルよくなりたい！ご飯をへらしてダイエットしようかな。

**A** 気持ちはわかるけれど、みんなのからだは今ほとんど大人へ成長している大切な時期。ご飯をしっかり食べないと健康でなくなってしまうことを覚えておいて。



## はじめての生理・生理中のこと



**Q** 体重が40kgになったら初潮になるって本当？

**A** 初潮を迎えるタイミングは人によって差があります。年れいや体重などについていろいろ聞くことがあるかもしれませんが、決まりごとはなにもないので、あまり気にしないようにしましょう。



**Q** 初潮がくるときってわかるの？ちゃんと気がつくかな？

**A** 初潮をむかえる時期になると、胸にしこりみたいなものができたり、痛くなったり、おりものが気になる人がいるようです。そんなサインは1年くらい前から感じる人もいます。からだの変化を感じたら準備をはじめておいてください。おなかが痛くなったり、おへそから下のあたりにあたたかいものがおりてくる感覚があったらいいよかも！？ ショーツに茶色っぽい血や、血がまじったピンク色のおりものがついていたら初潮のサインです。

**Q** 初潮がきたら生理中は運動してはいけないの？

**A** はげしい運動はからだに負担をかけてしまうので、控える方がいいでしょう。ですが、適度からだを動かすのはおすすめです。腰のストレッチは生理痛に効果的ですし、からだを動かすことで冷えを防ぐので、すすんでやってみましょう。ただし、屋外でのスポーツはからだがか冷えないように上着を持っていくなど、からだをあたためることを忘れないで。



**Q** 学校にはどれくらいナプキンを持って行けばいいの？ 1日に何回とりかえればいい？

**A** ナプキンをとりかえる回数は経血量によって変わりますが、周期や経血量が安定していないときは、休み時間のたびにとりかえておくこと安心。念のために休み時間の数より多めに持って行きましょう。

