



からだと生理のQ&A

「からだ」のことや「はじめての生理」のこと
生理中のお悩みに答えます！

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、張っていると感じるのは、成長している証拠で病気ではありません。これから大きくなっていくので、気になり始めたらブラジャーをつけることを考えてみてください。いろいろな種類があるので、おうちの方に相談して自分に合うものを探してみましょう。



Q 左右の胸の大きさがちがうみたいだけど、これって普通じゃない？

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。「心臓が動いている左胸の方が大きい人が多い」と一般的に言われていますが、人それぞれなので安心してください。左右差がどうしても気になるなら、ブラジャーで調節するといいでしょ。

Q 周りのみんなに比べて成長が遅いような気がするけど、大丈夫かな？

A からだの成長は個人差があるので、不安にならなくても大丈夫。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！ご飯を減らしてダイエットしようかな。

A 気持ちはわかるけれど、からだにとって成長期は基礎を作る大切な時期。将来の健康を保つために、ご飯を食べて、しっかりしたからだを作りましょう。



はじめての生理・生理中のこと



Q 体重が40kgになったら初経になるって本当？

A 初経を迎える年齢や体重などについて、いろいろ噂は聞くことがあるかもしれませんが、はっきりした水準はありません。人それぞれなので、あまり気にしないようにしましょう。



Q 初経が来るときってわかるの？ちゃんと気がつくかな？

A 初経を迎える時期になると、胸にしこりのようなものができたり、痛くなったり、おりものが出たり…そんなサインを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きましょう。お腹が痛くなったり、おへそから下のあたりに温かいものが降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経のサインです。

Q 初経が来たら、生理中は運動してはいけないの？

A はげしい運動は生理中の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血流が良くなり冷えを防ぐので、進んでトライしてみましょう。
屋外でのスポーツはからだがか冷えやすいので、上着を持っていくなど準備をしておくといいでしょ。



Q 生理中、お腹の痛みがひどいときはどうしたらいいの？

A 痛みがひどいときは我慢せずに婦人科へ。また経血量が異常に多いときも放っておかず、病院で診てもらいましょう。

