



レッスン02

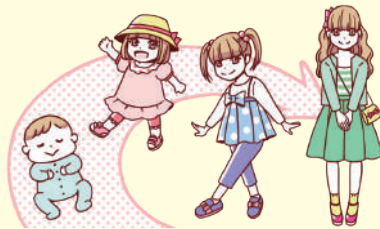
生理の基本を学ぼう

生理〔月経〕とは？

女子のからだが発達すると、妊娠に備えるために、からだの中が準備をはじめます。女性の卵子と男性の精子が受精せず、受精卵ができなかったとき、必要のなくなったものをからだの外に出し、また新しいものを約1ヶ月のリズムで準備していくのです。これを「生理」、正しくは「月経」といいます。

どうして生理になるの？

生理は、女性のお腹の中にある子宮が大人のものへと育て赤ちゃんを産むことができるからだになったというしるしです。

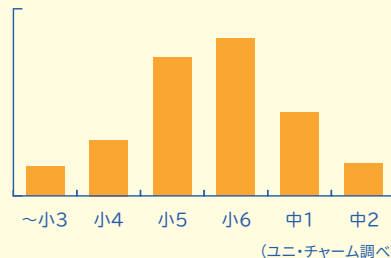


生理が起こる仕組み

→ P.11

初経を迎える年齢

だいたい10~13歳くらいの間になる人が多いようです。身長や体重は目安にはなりますが、身長が高くてなかなかこない人もいます。初経がいつきてもいいように準備しておきましょう！

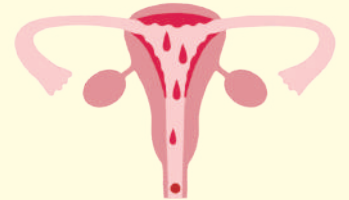


はじめてってどうなるの？

はじまる前におりものが出る人や突然迎える人などさまざまです。初経のときには下着に茶色っぽいものがついたり、うっすら血が出てきたりします。たくさん経血が出たりすることは少ないので、心配しないでくださいね。

普通の血と何が違うの？

生理のときに出る血は「経血」といって、子宮の中に作られた内膜が血と一緒にからだの外に出てきたものです。普通のケガや鼻血の血とは違うので、生理になったときに慌てないようにしましょう。



生理の期間

生理の期間は人それぞれですが、だいたい3~7日くらい。はじめは周期が安定していないので短いことも。慣れてきても体調やこころの状態によって変わります。

経血量

3~7日の生理期間のうち、2日目がいちばん多くて3日目からだんだん減っていく人が多いようです。予定や経血量によって生理用品を上手に使い分けましょう。

ナプキンの種類

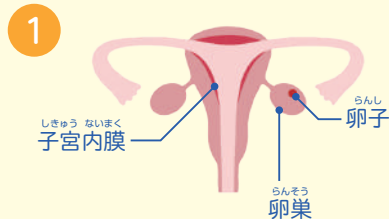
→ P.19



(ユニ・チャーム調べ)

生理が起こる仕組み

生理がどのようにして起こるのか、順番に見てみましょう。



1 卵巣の中で卵子が成長

左右にある卵巣のどちらかで、だいたい1ヶ月に1個、新しい命の元になる卵子が成長します。そして、子宮では子宮内膜がふくらみはじめます。



2 成長した卵子が卵巣から出発！

卵子が卵巣の硬い壁をやぶり、卵巣から飛び出します。これを排卵といいます。



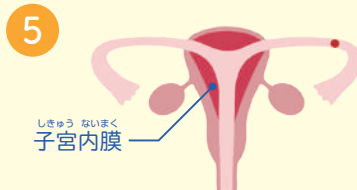
3 卵管が卵子をつかみとる

卵管と卵巣はつながっているわけではないので、卵管が卵子をつかみます。



4 卵子は卵管の中で精子を待つ

つかまれた卵子は卵管のトンネルの中で精子を待ちます。



5 子宮内膜がふかふかに

精子と卵子が合体した受精卵のお布団になるために、子宮内膜はふわふわに厚くなっていきます。また、赤ちゃんを育てるために必要な血液を蓄えます。



6 子宮内膜がはがれて外へ

受精卵ができなかったら、子宮内膜ははがれ落ちて、卵子や血液（経血）と一緒にからだの外へ出されます。これが生理です。

おおよそ1ヶ月の期間で①～⑥をくり返します。

「生理痛」ってどうして起こるの？



生理痛は⑥のときに起こります。経血や子宮内膜を出すために子宮が縮むため、お腹の下のあたりが痛くなることがあります。お腹を温めたり、軽い運動をすることで血の巡りがよくなり痛みが和らぐこともあります。辛いときはおうちの方に相談しましょう。

快適に過ごす8つの工夫

➔ P.29

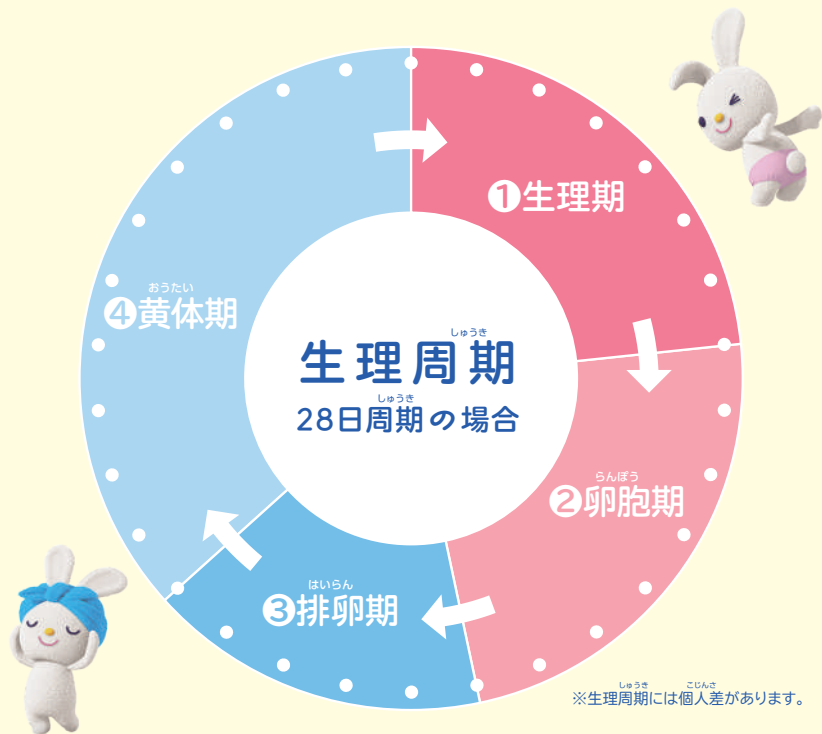


知らないうちに、女子のからだの中ではいろいろな変化が起こっているんだね！

生理しゅうきの周期

生理がはじまった日から次の生理がはじまる前日までの日数を、生理周期しゅうきといいます。だいたい25~38日くらいで、人により異なります。

生理のリズムを知ろう



生理の期間(生理期)をはじめに、4つの期間がくり返される生理周期は、女性ホルモンの働きで起こっています。こころやからだの調子が各期間により変わることがありますが、生理期を記録していくと、どのように変わるのかわかるようになってきます。



自分のからだのリズムを知ることはとても大切！
アプリなら簡単に記録できるよ！



公式アプリのソフィガール(無料)で
生理周期を簡単記録！

→ P.15

生理周期の4つの期間

①生理期

3~7日にかけて、経血がからだの外に出てくる期間のことです。人によって胸が張ったり、生理痛が起こることがあります。

快適に過ごす8つの工夫 → P.29



②卵胞期

女性らしさを作るホルモンが分泌されて、からだの働きが活発になります。調子がよく、肌や髪がキレイになったと感じるかも。



③排卵期

卵子が出てくるため、おりものが増えることがあります。そのため、お腹が痛くなったり、腰が痛くなることも。

おりもの(女子) → P.7



④黄体期

からだが妊娠する準備をするために水分や栄養分をためようとするので、むくみがちに。気分が落ちこむ、頭が痛くなるなど「PMS*」が起こることがあります。

*生理がはじまる前に起こるイライラ、腹痛、頭痛などの症状



①生理期へ

次の生理がひとめでわかる♪

無料

10代・学生向けの生理管理アプリ

ソフィガール

どうして
生理日管理が
必要な？



★生理周期はここやから

だの調子と深い関わりが。初経を迎えた女性からだは、女性ホルモンの量が増えたり減ったりすることで、約1ヶ月の間に変化します。「生理前にイライラする」、「生理後からだの調子が良くなる」などが起こるのは、女性ホルモンの影響を受けているからなのです。

★この先、上手に生理と付き合っていくために

からだのサイクルは生理期間を記録することで、知ることができます。ソフィガールは3ヶ月先まで生理日を予測できるので、予定との重なりを事前にチェックすることができます。アプリを活用して、うまく生理と付き合っていきましょう！

ポイント

かんたん
簡単タップで
ラクラク生理日管理



「ソフィガール」ではホーム画面の真ん中のボタンをタップすると、生理日を記録することができます。生理がきた日と終わった日を登録してね！

ポイント

生理日は3ヶ月先まで予測
予定との重なりを事前に確認



カレンダーには3ヶ月先まで生理予定日が表示されます。先の予定と照らし合わせながら、生理痛の対策など、前もって準備をすることができますよ。

ポイント

カスタマイズ機能で自分
だけのスペシャルアプリに



テーマ×カラー×アイコンの組み合わせは、なんと500通り以上！手持ちの画像や写真をオリジナルで登録することもできます♪

ポイント

マンガや記事で
生理のことがわかる



「生理あるある4コママンガ」や、生理からだの成長に関する記事など、学びやすい内容が盛りだくさん！からだに起こっていることを知って、心配ごとをなくしていこう。

生理じゅんぴモード登場♪

生理がくる前から使える！
アプリで「いつ初経がくるか」予測してみよう♪



年齢や身長などを記録すると、いつ初経がくるか予測できます。初経がくるまでに、知っておきたいことや用意するものなど、一緒に準備していこうね♪

App Store
からダウンロード

Google Play
で手に入れよう



▼くわしくはこちら

ソフィガール 生理アプリ



※一部機種ではご覧いただけない場合があります。

スマホやタブレットへのダウンロードや操作はおうちの方に相談してね。アプリは学校以外の時間に操作しましょう。