



レッスン04

からだについてのギモン

女子編 [からだについて]

Q 胸がチクチク痛かったり張っているのは病気のなの?

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、気になりはじ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違うみたいだけど、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」と一般的にいわれていますが、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 アイドルやモデルさんみたいにスタイルよくなりたーい! 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。



ホームページ「ソフィはじめてからだナビ」にはもっとくわしい情報があるよ!

女子編 [生理について]

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、いろいろ噂を聞くことがあるかもしれませんが、はっきりした基準はありません。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 初経がく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、血が混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。



<https://jp.sofygirls.com/>

はじめてからだナビ



※一部機種ではご覧いただけない場合があります。

男子編 [からだについて]

Q 友だちは身長が伸びて声変わりをしたり、わき毛や陰毛が生えはじめているみたい。自分に全然変化が見られないのは、変なこと？

A からだの成長には、個人差があります。急に身長が伸びて声変わりや陰毛が生える人もいれば、徐々に変化があらわれる人も、ほとんど変化がわからない人もいます。人それぞれいろいろな成長のしかたがあつて当たり前なので、心配しないでください。



Q 友だちと比べてペニスが小さいような気が…。どうしたら大きくできる？

A みんな顔が違ったり、足の大きさが違うように、性器の大きさや形もそれぞれです。今は成長期でからだは成長しているから、今のペニスの大きさがそのままということはありませんので、心配しないでください。からだの成長が終わったときにペニスの成長も止まりますが、大きさの平均はあつても普通ということはありません。友だちとペニスの大きさが同じだから普通ということではないので、比べてもしかたのないことなのかもしれません。

Q 性器が黒ずんできたような気がするんだけど、これって病気のなの？

A 成長するにつれて、メラニン色素という肌の色の成分が分泌され、黒っぽくなる人もいます。病気ではないので、安心してください。

Q ペニスって洗うほうがいいの？

A からだの他の部分と同じように、皮に包まれていたり汗をかきやすい場所なので、お風呂でしっかり洗いましょう。ペニスの外側の皮をむいて、お湯と石けんでやさしく洗い流すといいですよ。

男子編 [精通について]

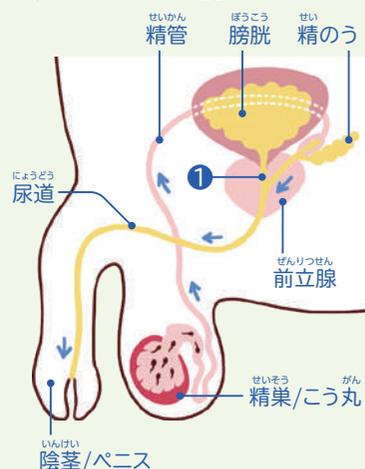
Q 朝起きたらパンツがぬれてた! どうしよう？

A 朝起きたときに、おしっこではない白っぽい液体がパンツについていたなら、それは「精液」です。ペニスが勃起し、尿道から精液がからだの外に出ることを「射精」といいますが、射精は寝ているときに起こることがあり、それを「夢精」といいます。なかには夢精が起こらない人もいますが、夢精はあつてもなくても異常なことではないので、心配はいりません。精液は固まってしまうと落ちにくくなるので、パンツについてしまった場合は、乾いて固まる前に水かぬるま湯で洗い落とすといいでしょう。



Q 精液はおしっこが出る尿道から出るって教わったけど、混じらないのはなぜ？

A 精液で作られた精子は、精のうと前立腺からの分泌液とまざって精液になります。精液は精のうから、おしっこは膀胱から尿道につながっています。射精をするときには、膀胱から尿道に続く管(①)が筋肉で閉まっているので、おしっこは出てきません。反対に、この筋肉がゆるむと、おしっこが出る仕組みになっているから、精液と混じることはないのです。





みんなが感じている生理についてのお悩み

わたし ^{しよけい} 私は初経がいつごろくるのかなあ…
知らないことが多くて不安…

^{しよちよう} 初潮はきてるけど、
次の生理日がいつなのかわかるといいのに!



今までこの冊子で説明してきたように、生理はキミたちが成長するためにとっても大事なものです。この先生理とうまく付き合っていくために、生理の知識や自分のからだの傾向を知っておくことは大事なことなんだ♪ そこでおすすめのアプリをご紹介しますよ!



約100万人*
のお友達が
使ってる!



10代・学生向けの生理管理アプリ ソフィガール

無料

他社広告なし

*100万ダウンロード突破



次の生理日を知りたいなら、**生理管理モード**で生理を記録!

かんたんタップで
生理日を登録!



生理日は3ヶ月先まで予測
予定との重なりをチェック!



初経がきていないなら、**生理じゅんびモード**で初経時期を予測!

年れいや身長などから
初経の時期をお知らせ!



初経までに知っておきたいことを
動画やマンガでお届け!



キミにぴったりの
生理用品を見つけよう



知っておきたい正しい知識や
生理ケアは必見!



おうちの方と一緒に
共有機能を使ってサポート!



アプリ情報くわしくはこちら▶

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。

* Apple および Apple ロゴは、米国およびその他の国で登録された Apple Inc. の商標です。App Store は、米国その他の国や地域で登録された Apple Inc. のサービスマークです。Google Play および Google Play ロゴは、Google LLC の商標です。