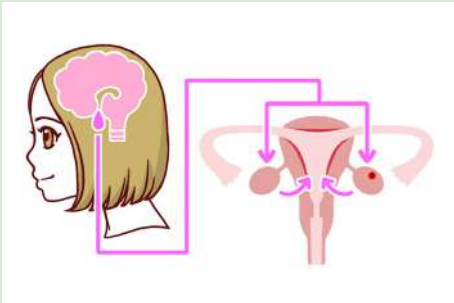


変化するからだ

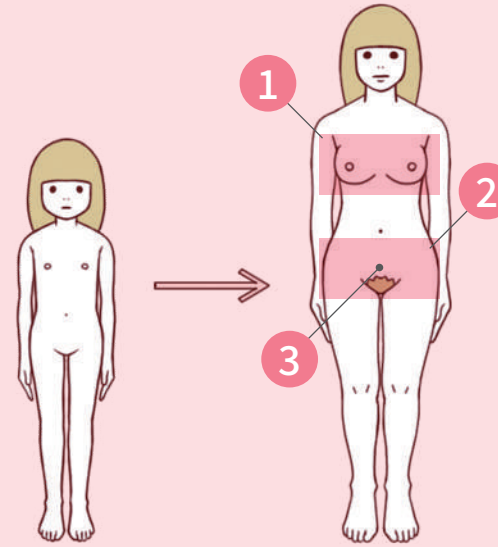
「ホルモン」のはたらきで、女の子のからだは女性らしく、男の子のからだは男性らしく変わっていきます。

からだの変化には「ホルモン」が関係しています。思春期になると、みんなの脳から「ホルモンをつくりなさい」という命令が出るようになり、からだが大へと成長していきます。



女の子

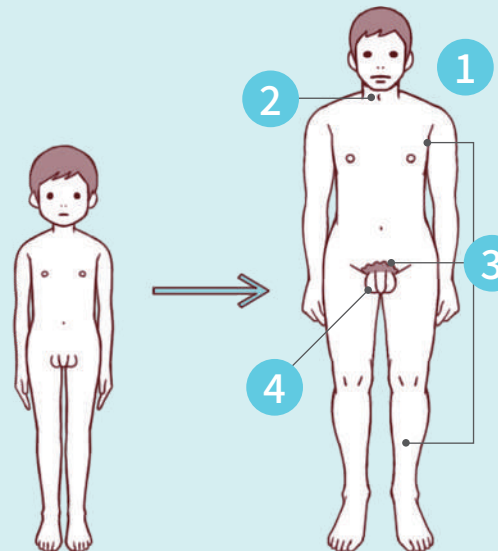
胸がふくらみ、腰のあたりがふっくらしてきて、全体的に丸みをおびていきます。



- 1 胸がふくらむ・わき毛が生える
- 2 骨盤が大きくなって、おしりがまるくなる・陰毛が生える
- 3 内性器が発達し、おりものや生理がはじまる

男の子

骨格がしっかりとしてからだつきががっちりとし、のどぼとけが大きくなって声変わりが始まります。



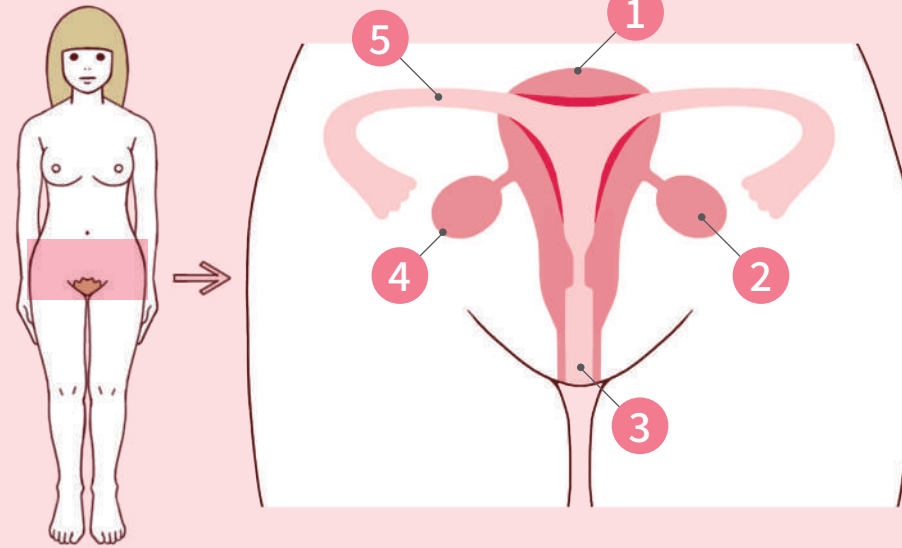
- 1 筋肉や骨格が発達してがっしりする
- 2 声変わりして、のどぼとけが大きくなる
- 3 わき毛やすね毛、陰毛が生える
- 4 性器が発達して精通が起こる

女の子と男の子の 性器のちがい(1)

男の子と女の子のからだの内側では、のう しんぞう脳や心臓と同じように性器という器官が成長します。性器は、外側から見える外性器と、からだの中にある内性器にわかれています。

女の子は「しよちよう初潮」が始まります。赤ちゃんができてもしっかり準備が整ったからだは、赤ちゃんができなかったときに必要なくなったものを外に出して、これを毎月くりかえします。これを生理げつけい(月経)といい、はじめての生理を初潮しよちようといいます。

女の子



1 子宮

にんしん妊娠したときに、生まれるまで赤ちゃんを守って育てる大切なお部屋が子宮です。子宮の内側にある子宮内膜は、赤ちゃんが安心してねむれるように、おふとんの役目をしてくれます。

2 卵子

こ新しい命のもと。約1カ月に1個のペースで排卵されます。せいし精子と出会った卵子は受精卵になります。

3 膣

しきゅう子宮の出口から、からだの外へつながっているところ。赤ちゃんはこの管くだを通して生まれます。また生理せいしのときに出る経血けいけつの通り道でもあります。

4 卵巣

らんし たくわ生まれたときから卵子を蓄えているところ。左右にひとつずつあります。卵子を成長させたり、脳から命令を受けて女性ホルモンを分泌ぶんびつしたりします。

5 卵管

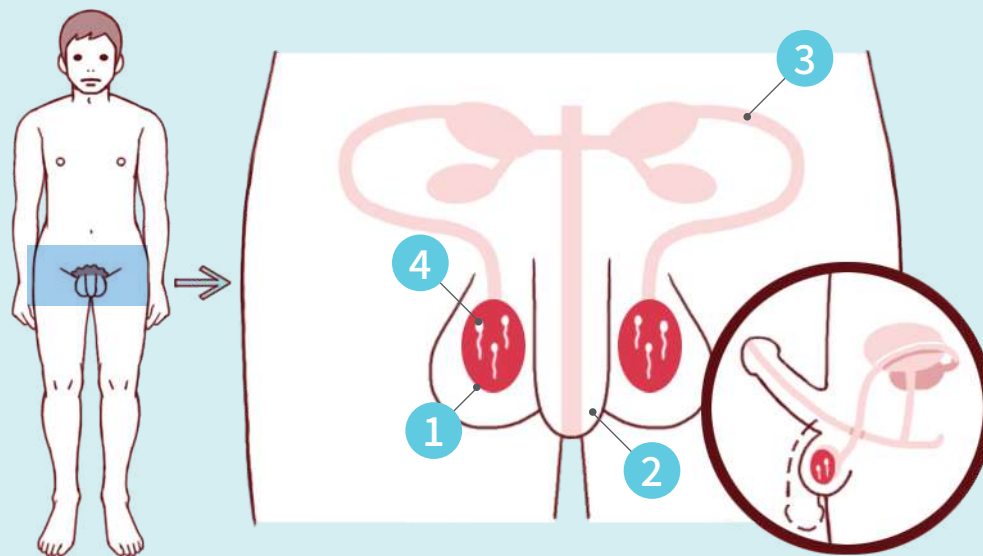
らんかん膣ちつから子宮の中に入ってきた精子せいしを先まで運び、卵巣らんそうから送り出された卵子を受けとめます。ここで受精卵じゆせいらんができれば子宮に送ります。

女の子と男の子の 性器のちがい(2)

男の子は「精通」が始まります。
精巣でつくられる精子が陰茎から
出るようにな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。

男の子に精通が起こる時期と、女の
子が初潮をむかえる時期はだいたい
同じくらい。自分でも気がつかない
うちに、男の子も女の子も大人の
からだに向かってどんどん変わって
いきます。それぞれのからだに起こる
変化を正しく理解しましょう。

男の子



① 精巣／こう丸

精子や男性ホルモンをつくりだす工場。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つくられています。

② 陰茎／ペニス

おちんちんとよばれているところ。精子は陰茎の中にある尿道をってからだの外に出ます。これを射精といい、初めての射精を精通といいます。おちんちは普段やわらかいですが、性的な興奮が起こったり、精子がたまると勃起します。

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

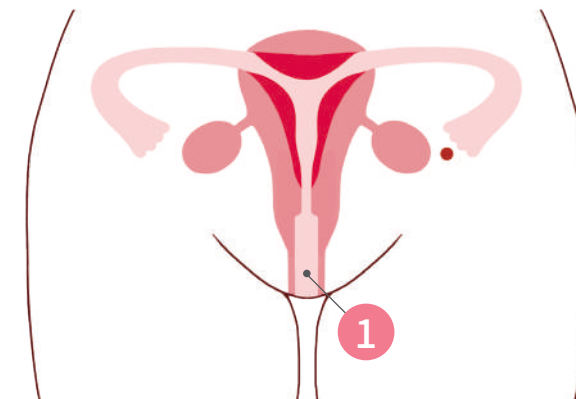
おたまじゃくしみたいな形で、大きさは0.06mmくらい。女性の膣、子宮の中を通過して卵管の先まで行って卵子を待ちます。そこで卵子と出会えたら、受精卵ができます。

女の子のしるし [おりもの]

下着に白っぽいものがついていたことはありませんか？ それはおりものと呼ばれるもので、からだの変化を知る目安になるものです。初めてのおりものにドキッとするかもしれませんが、生理のことだけでなく、おりものについてもしっかり知っておくと安心です。

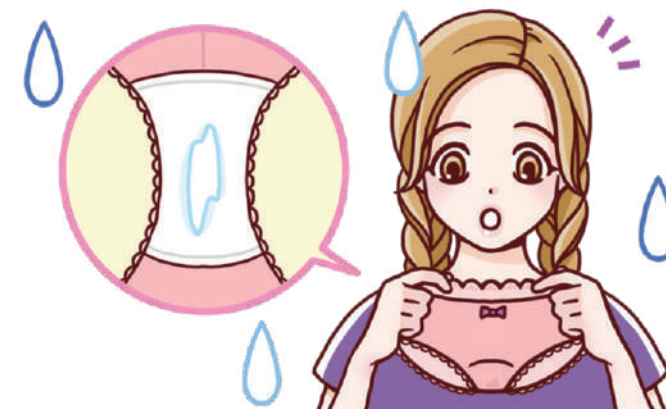
おりものとは？

おりものとは、**膣**(ちつ)から出るねばり気のある液体のことで、**分泌液**(ぶんびつえき)と呼ばれています。女性ホルモンの**はたらき**(えきたい)によって出てくるもので、おりもの**状態**(じょうたい)は**生理周期**(せいりしゅうき)によっても変わります。排卵の前にはさらっと水っぽいものだったり、生理後には血がまざって茶色っぽかったりすることもあります。生理前にはかたまりになって出ることもありますが、これもホルモンの**はたらき**(えきたい)によるものなので心配いりません。



おりものはなぜ出るの？

下着が汚れ、ときにはニオイも気になるおりものですが、からだにとってはなくてはならない**存在**(そんざい)です。その役割のひとつが、**膣の粘膜**(ちつねんまく)を守り、**細菌**(きん)などの侵入をふせぐこと。また、排卵の前には**量**(りょう)が増えて粘りが強くなります。これは、**精子**(せいし)が**子宮**(しきゅう)の中に入りやすくするためなのです。



おりものは生理の前兆

一般的に**おりもの**(おりもの)は**初潮**(しよちょう) (初経)の約1年前から出はじめます。下着に**おりもの**(おりもの)がついていたら、**生理**(せいり)がもうすぐ来る**合図**(あひづ)かもしれません。はずかしがらずにおうちの方に色や状態などを話してみましょう。

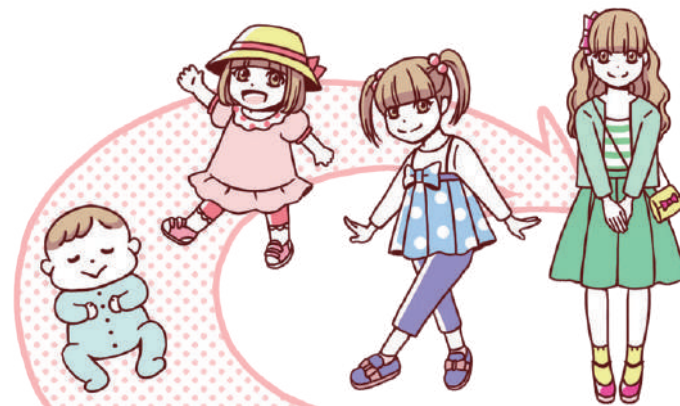
女の子のしるし [生理(月経)] (1)

女の子のからだは成長していくと、1カ月くらいのリズムで、赤ちゃんができてもしっかり準備をできるようになります。このときに赤ちゃんができないと、必要なくなったものがゆっくりからだの外に出ていく、ということを経月くりかえします。これが生理です。生理は正しくは「月経」といいます。

なぜ生理になるの？

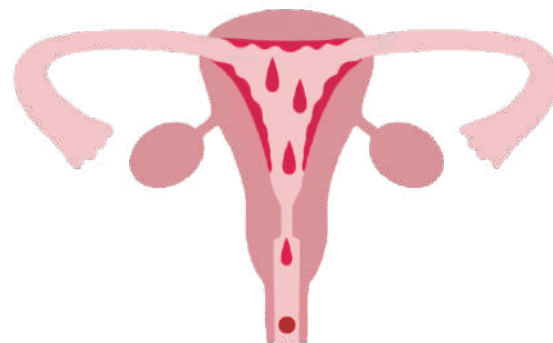
生理は、女の子のお腹の中にある子宮が大人のものへと育って、赤ちゃんを生むことができるからだになったというしるし。からだは大人的女性になろうとしている証拠です。

からだが大きくなるには順番があります。まず脳が成長し、身長も伸びて、心臓や肺など、からだの中のしくみがつくられます。からだの中がしっかり成長してきたところで、将来赤ちゃんを作ることができるようなからだへと変わっていきます。はじめての生理をむかえるころには見た目も変化し、胸がふくらんだり、全体的に丸みのあるからだになったり、わき毛や陰毛が生え始めます。



経血と血液のちがい

生理のときに出る赤色の血のことを「経血」といいます。経血の成分は、子宮の壁からはがれおちた内膜や血液などが混ざったもので、じつはその中でも血液は1割程度です。ふつうのケガや鼻血のときに出る血液とはちがうので、生理になったときにあわてないでくださいね。



生理は女の子だけ？

生理は女の子にしかありません。女の子と男の子ではからだの中にある器官やしくみにちがいがあるからです。女の子だけがもつ卵巣や子宮などは赤ちゃんを生むために必要な器官で、このはたらきによって生理が起こります。生理は10～15才くらいから始まって50才くらいまで続くので、仲良くつきあっていきましょう。



女の子のしるし [生理(月経)] (2)

みんなの顔や身長がちがうように、生理も一人ひとりちがうものです。でも、何日間くらいで来るのかなどある程度の目安を知っていれば、自分のからだの変化を知る助けになります。生理の期間や量、周期などの目安を知っておきましょう。

生理の期間

生理の期間は人によってちがいますが、だいたい3~7日くらい続き、経血がゆっくりとからだの外に出ていきます。子宮の出入り口はストローの穴より細くて小さいので、経血が出ていくのに時間がかかるのです。

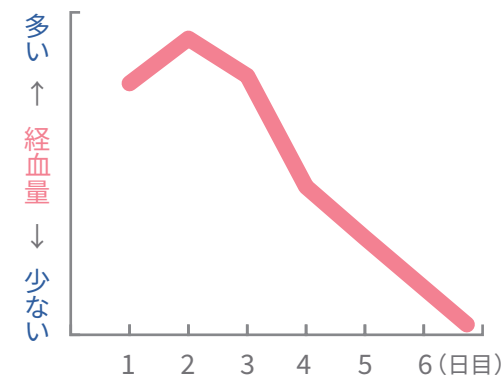
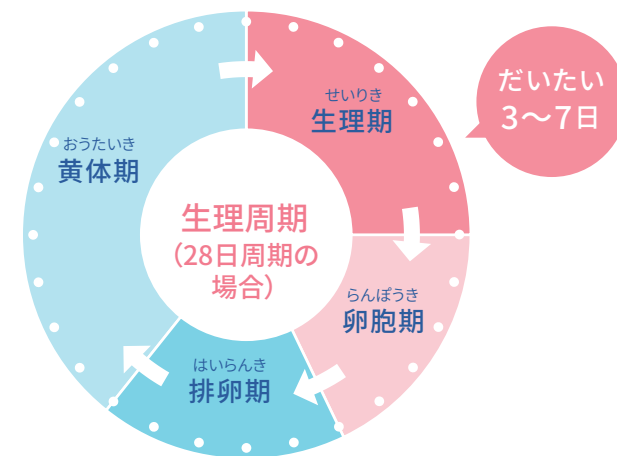
生理が始まったばかりのころは周期が安定していないので、すぐに終わることがあります。ですが安定してきても、体調やこころの状態によって長くなったり短くなったりすることがあります。

経血量

経血の量は、生理期間のうち2日目がいちばん多くて、3日目からだんだんへっていく人が多いようです。生理用品にはいろいろなタイプがあるので、その日の予定や経血量に合わせて上手に使い分けましょう。

生理痛とは？

生理中には、お腹が痛くなることがあります。これを生理痛、正しくは月経痛といいます。生理のときに腹痛が起こるのは、経血を出そうとして子宮が収縮するためです。生理痛は、からだをあたためたり軽い運動をしたりすることで、ラクになることがあります。



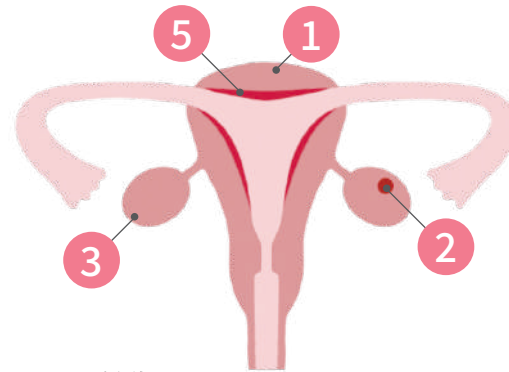
(ユニ・チャーム調べ)



生理のしくみ

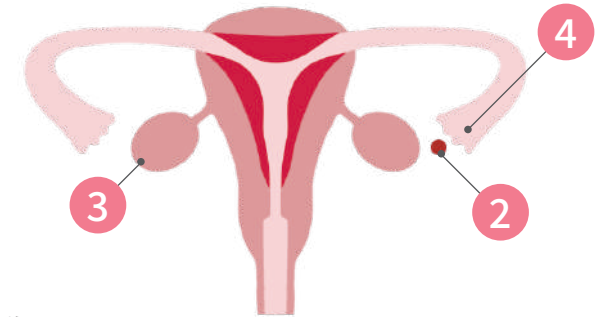
しよちよう
初潮をむかえてから生理が40年くらい続くとすると、一生で約6年9カ月お付き合いしていく計算になります。大人へとからだが変化していく成長期に、生理についてしっかり知ることがとても大切なこと。生理がどのように起こるのか、生理になるまでの流れを順番に見ていきましょう。

1. 卵巣で卵子が成長



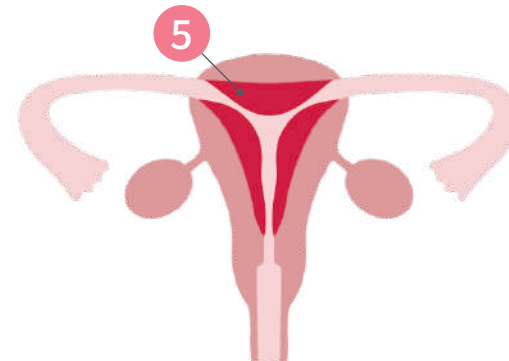
左右どちらかの卵巣(3)では、約1カ月に1個ずつ、新しい命のもとになる卵子(2)が成長します。そして子宮(1)では、受精卵をむかえられるように、子宮内膜(5)がふくらみ始めます。

2. 卵子が卵巣から飛び出す



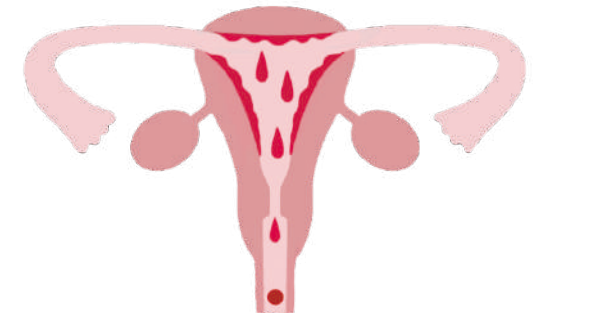
右の卵巣(3)のどちらかから、成長した卵子(2)がおなかの中に飛び出します。これを排卵といいます。卵子(2)は卵管(4)の中で精子が来るのを待ちます。

3. 子宮内膜がふかふかにあつくなる



排卵が起こると、卵子と精子が合体した受精卵をむかえるために子宮内膜(5)があつくなります。子宮内膜は、受精卵のおふとんの役割をします。同時に、赤ちゃんを育てるために必要な血液も子宮の中にとくわえます。

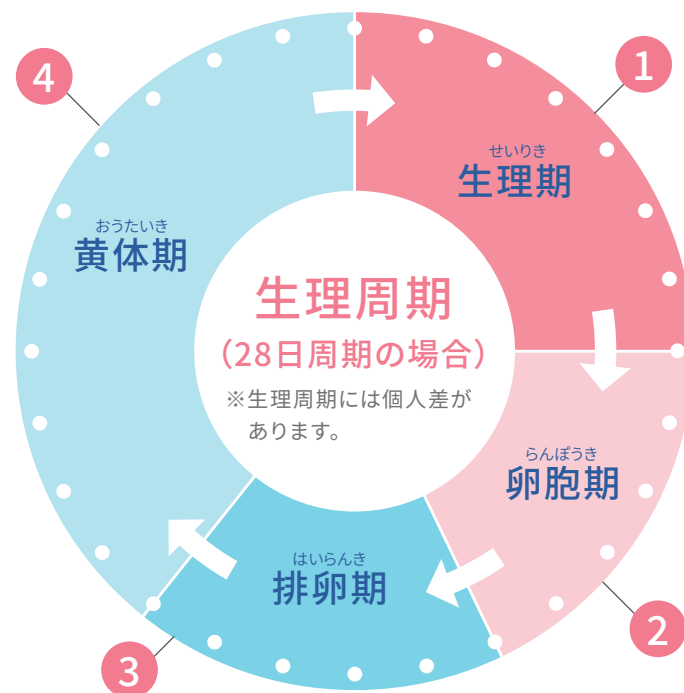
4. 子宮内膜はがれてからだの外へ



卵子が精子と出会わずに受精卵ができなければ、子宮内膜は必要なくなります。そうすると子宮の壁からはがれおちて、卵子や血液といっしょに経血となってからだの外へ出されます。これが生理、ただしくは月経です。

生理周期とは？

生理が始まった日から次の生理が始まる前日までの日数を、生理周期といいますが、生理周期は平均25～38日くらいで、これより長い人や短い人もいます。生理は人それぞれなので、人とちがうからといって不安になる必要はありません。また、体調によっても変わることがあるので、少しずつくらいであれば心配はいりません。もし心配なことがあったらおうちのほうや保健の先生に相談しましょう。



1 生理期

生理中はお腹が重くなったり、胸がはったりします。生理痛になることもあります。

2 卵胞期

お腹が少しはった感じになって、おりものが増えます。

3 排卵期

ねむくなったり、食よくもりもりになったり、イライラしたりします。

4 黄体期

胸がはったり、おりものが増えたりします。

生理周期とホルモンの変化

女性のこころとからだは、生理周期に合わせて変わっていきます。その生理には、女性ホルモンのはたらきが深くかかわっているといわれています。

女性ホルモンには2つの種類があり、1つは思春期になると分泌される女性らしさをつくってくれるホルモン(5)です。このホルモンののはたらきによって、胸がふくらんだり、からだ丸みをおびてきたり、女性らしいからだへと成長します。もう1つは妊娠に関するホルモン(6)です。このホルモンは、卵子が排卵されると分泌量が増えて、子宮のはたらきを正しくととのえたり、妊娠の準備をしたりします。

5 女性らしさをつくるホルモンのはたらき

- 肌のうるおいをたもつ
- 髪をツヤツヤにする
- 骨を強くする
- 血管を強くする
- きもちを明るくさせる

6 妊娠に関するホルモンのはたらき

- 子宮のはたらきを調節する
- からだの水分量をととのえる
- おしっこの量が多くなる
- 食よくがでる
- ねむくなる、イライラする