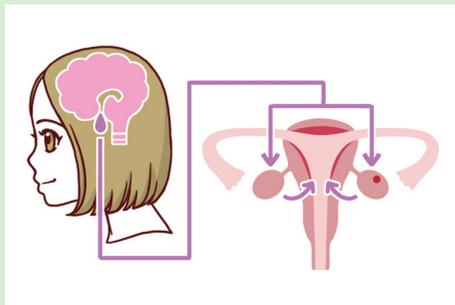


変化するからだ

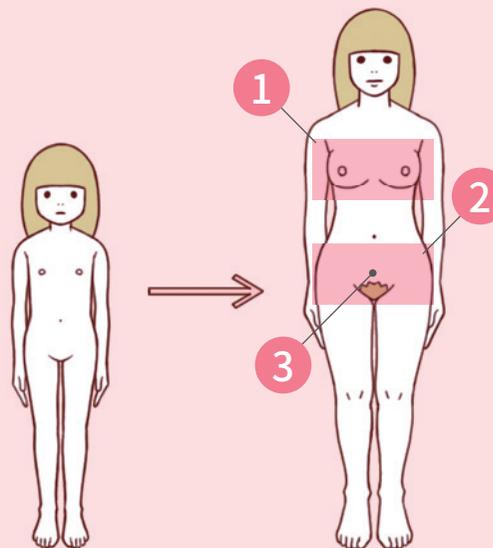
「ホルモン」のはたらきで、女の子のからだは女性らしく、男の子のからだは男性らしく変わっていきます。

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

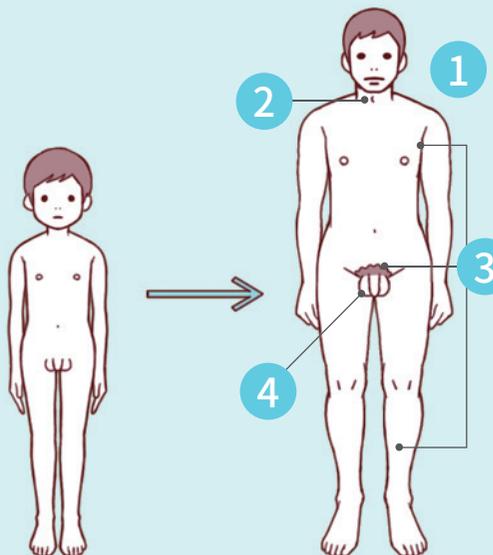
むね 胸がふくらみ、こし 腰のあたりがふっくらしてきて、全体的に丸みをおびていきます。



- 1 むね 胸がふくらむ・わき毛が生える
- 2 こつばん 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 ないせいき 内性器が発達し、おりものや生理が始まる

男の子

こっかく 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。



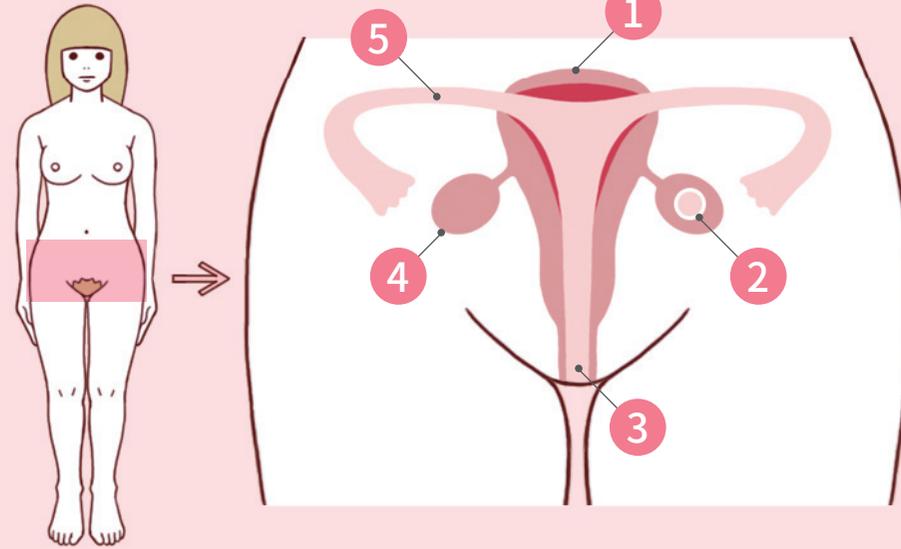
- 1 きんにく こっかく 筋肉や骨格が発達してがっしりする
- 2 声変わりして、のどぼとけが大きくなる
- 3 わき毛やすね毛、陰毛が生える
- 4 せいき 性器が発達して精通が起こる

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、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「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(月経)といい、はじめての生理を初潮といいます。

女の子



1 子宮

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

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。精子と出会った卵子は受精卵になります。

3 膣

子宮の出口から、からだの外へつながっているところ。赤ちゃんはこの管を通して生まれます。また生理のときに出る経血の通り道でもあります。

4 卵巣

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したりします。

5 卵管

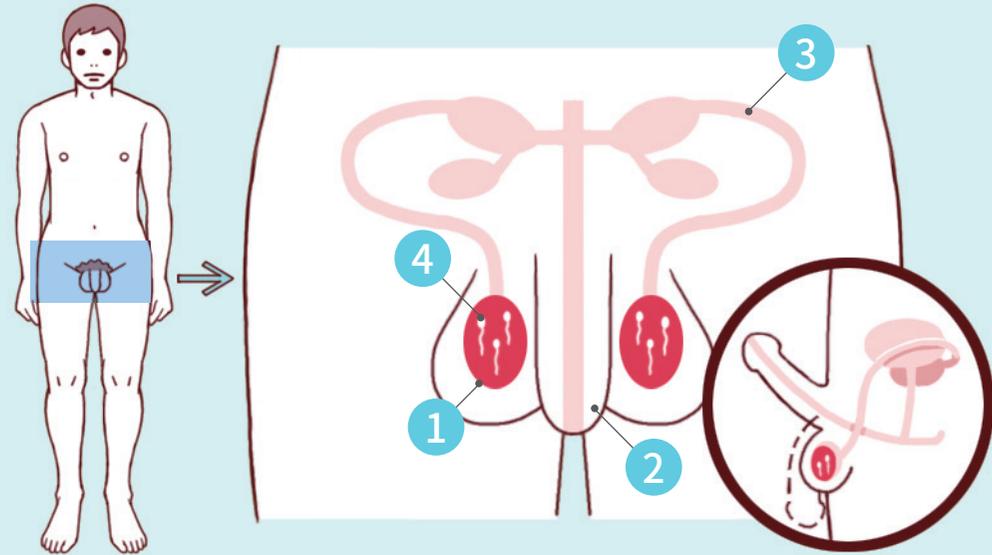
膣から子宮の中に入ってきた精子を先まで運び、卵巣から送り出された卵子を受けとめます。ここで受精卵ができれば子宮に送ります。

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出す工場。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

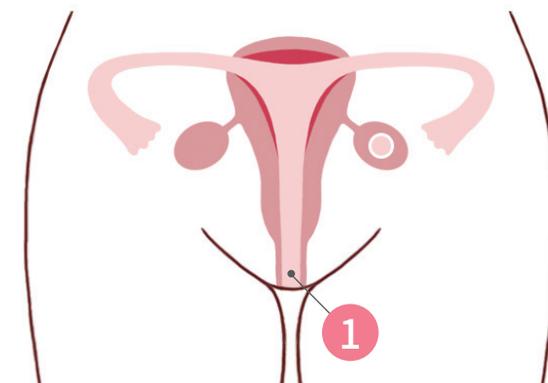
おたまじゃくしみたいな形で、大きさは0.06mmくらい。女性の膣、子宮の中を通って卵管の先まで行って卵子を待ちます。そこで卵子と出会えたら、受精卵ができます。

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すか？ 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、ちつ膣(1)から出るねばり気のある液体のことで、えきたい分泌液と呼ばれています。ぶんびつえき女性ホルモンのはたらきによって出てくるもので、おりもの状態は生理周期によっても変わります。はいらん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？

下着がよご汚れ、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です。その役割のひとつが、ちつ膣の粘膜を守り、ねんまく細菌などの侵入をふせぐこと。また、はいらん排卵の前には量が増えて粘りが強くなります。これは、せいし精子が子宮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

一般的にいっばんてきおりものはしよちょう初潮(初経)の約1年前から出はじめます。下着におりものがついていたら、生理がもうすぐ来る合図かもしれません。はずかしながらおうちの方に色や状態などを話してみましょう。

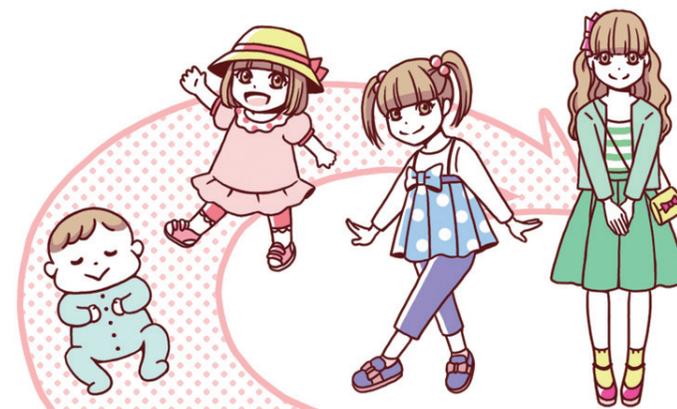
女の子のしるし [生理(月経)] (1)

女の人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、必要の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？

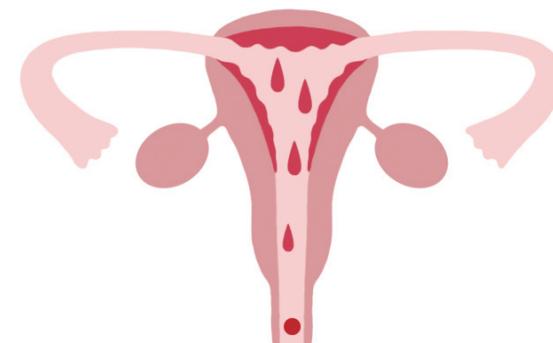
生理は、女の人のお腹の中にある子宮が大人のものへと育て、赤ちゃんを生むことができるからだになったというしるし。からだは大人の女性になろうとしている証拠です。

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、身長ものびて、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。



生理は女の人だけ？

生理は女の人にしかありません。女の人と男の人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。女の人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。

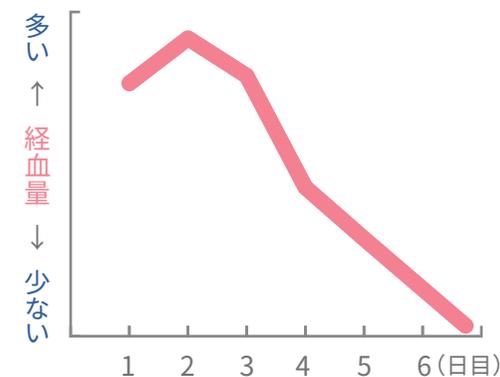
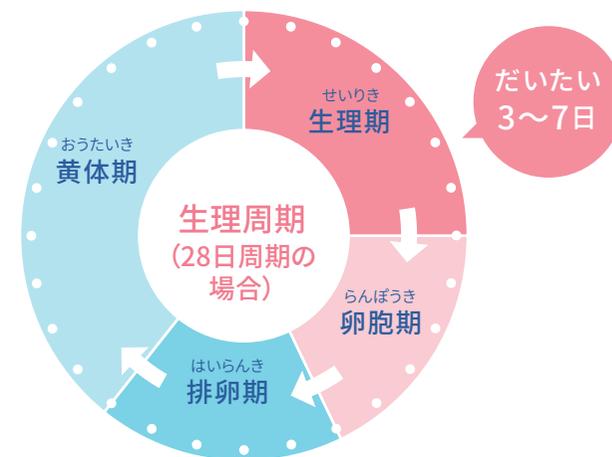
生理が始まったばかりのころは周期が安定していないので、すぐに終わることがあります。ですが安定してきても、体調やこころの状態によって長くなったり短くなったりすることがあります。

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き人が多いようです。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。



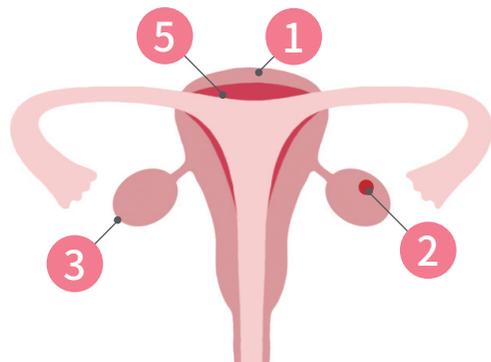
(ユニ・チャーム調べ)



生理のしくみ

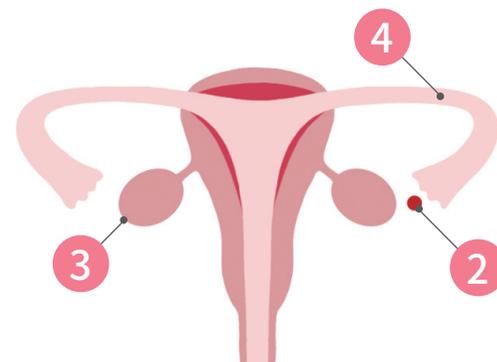
初潮をむかえてから生理が40年くらい続くとすると、一生で約6年9カ月お付き合いしていく計算になります。大人へとからだが変わっていく成長期に、生理についてしっかり知ることがとても大切なこと。生理がどのように起こるのか、生理になるまでの流れを順番に見ていきましょう。

1. 卵巣で卵子が成長



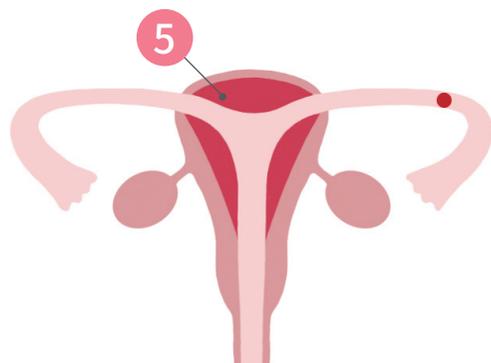
左右どちらかの卵巣(3)では、約1カ月に1個ずつ、新しい命のもとになる卵子(2)が成長します。そして子宮(1)では、受精卵をむかえられるように、子宮内膜(5)がふくらみ始めます。

2. 卵子が卵巣から飛び出す



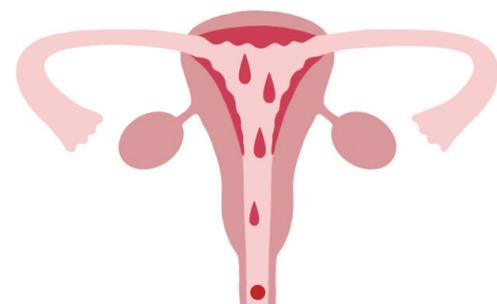
右の卵巣(3)のどちらかから、成長した卵子(2)がおなかの中に飛び出します。これを排卵といいます。卵子(2)は卵管(4)の中で精子が来るのを待ちます。

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たくわえます。

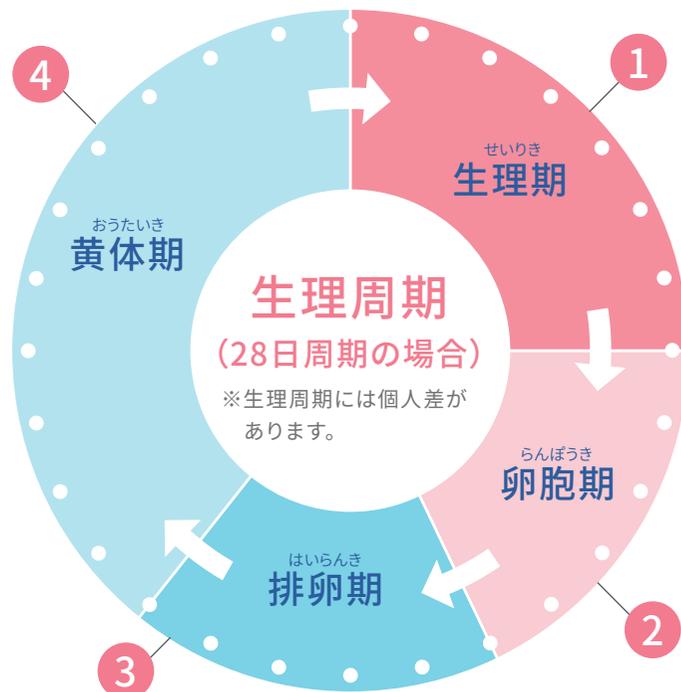
4. 子宮内膜がはがれてからだの外へ



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方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

女性のこのころからだは、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