

もくじ

はじめに 2
この本の見方 5

1章

マンガ「カラダのケアのハテナ」

Q01 口のニオイや歯のこと、どんなトラブルがある?	10
Q02 カラダのニオイがいや…これって、自分だけ?	6
Q03 しんどい肌の不調!	12
Q04 ムダ毛なんて、なくてよくない?	14
Q05 髪型が決まらない! 思い通りにするには?	16
Q06 機能的な手は、きれいな指先から?	18
Q07 メガネ? コンタクト? 自分に合うのはどっち?	20
Q08 耳のケアが知りたい。難聴って、こわいの?	22
Q09 夜ふかし大好き! 寝なぐてもよくない?	24
Q10 よく、おなかが痛くなるのは、なんで?	26
Q11 健康的でカッコよくなるダイエット法って、ある?	28
カラダCケア】問一答	30
【Q1 「ルッキズ♪とコンプレックス」	32
【Q2 「SNS! 悩み&被害の相談窓口」	34
【Q3 「信頼できる情報をつかもう!」	36
エンディングマンガ	126
おわりに	124
SOS! 悩み&被害の相談窓口	122
さくいん	118
116	114
110	108
100	98
94	90
90	86
86	80
78	72
66	60
54	48
40	36



2章

マンガ「カラダの変化のハテナ」

Q12 大人にむかって、カラダはどう変わる?

Q13 プライベートゾーンのルールって、どんなこと?

Q14 性の多様さやLGBTQって、なんだろう?

Q15 生理がくるカラダ、どんなケアをするといい?

Q16 精通があるカラダ、このあと、どうなるの?

Q17 ひとりエッチって、してもいいんだよね?

Q18 「つきあう」って、どういう状態をいうの?

Q19 セックスって、なあに? ちゃんと教えてほしい!

Q20 おなかのなかの赤ちゃんはどう育ち、生まれてくる?

【Q1 「ふつうって、なんだろ?」

【Q2 「生理がくるカラダ、どうなってる?」

【Q3 「ふつうって、なんだろ?」



84 82 78 72

54 48 40 36

3章

マンガ「カラダと気持ちのハテナ」

Q21 親がぶつたりするのは、自分が悪いからなの…?

Q22 いじめからぬけるには、どうすればいい?

Q23 「消えてしまいたい」って思うのは、いけないこと?

Q24 インターネットの危険って、どんなこと?

Q25 ゲーム課金しちゃって、高額請求が届いたら?

Q26 タバコやお酒や薬物って、なにが危険なの?

Q27 カッコと気持ちG】問一答

【Q1 「信頼できる情報をつかもう!」

エンディングマンガ

おわりに

SOS! 悩み&被害の相談窓口

さくいん

126

124

122

118

116

114

110

108

100

98

94

90

86

80

78

72

66

60

54

48

40

36

イラスト・図解

イラストや図解を豊富に使って、テーマ解説をより深く具体的に示します。しくみ、やり方、知ってほしい情報を盛りこんでいます。

テーマ解説

ケース アンサー
case & answerで取りあげたテーマを解説しています。

この本の見方

Q(case)

カラダについての悩みや疑問(ハテナ)を26個取りあげています。1章では、カラダのケアのハテナを2章では、カラダの変化のハテナを3章では、カラダと気持ちのハテナをあつかっています。

アンサー(answer)

ケース caseで取りあげた悩みや疑問に返答しています。



MEMO ひとこと役立ち情報を掲載しています。

カラダのニオイがいや。。。これって、自分だけ？



answer

あなたは、人のニオイが気になったことはある？ もし思い出せないなら、まわりもあなたのことをあまり気にしてないと思うよ。

とはいって、思春期はいろいろとカラダの変化が大きい時期なので、心配になる気持ちもわかります。

ニオイの原因を知り、正しくケアすれば安心できるよね！



対処法

- ①バランスのよい食事、早寝早起き、運動で汗をかいて、代謝をあげる
- ②制汗剤の使用や、汗をかいたらすぐ汗ふきシートなどでふき取る
- ③汗をかいたらシャワーをあびる

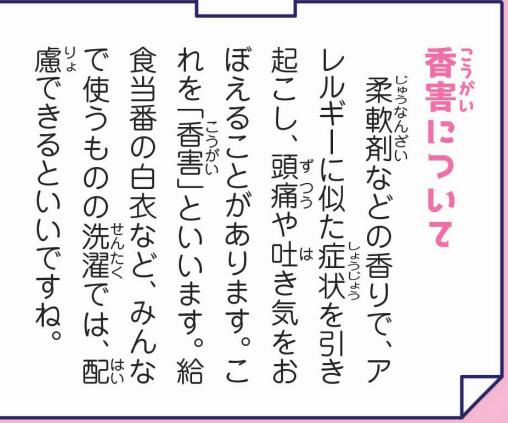


アカ+皮脂+汗+雑菌=ニオイ

汗が出る穴、汗腺の数は、日本人は230万～250万個といわれ、大人も子どもも同じ数です。けれども子どものほうがカラダの表面積が小さく、汗をかくことが多いため、皮脂と混じり、ニオイが発生する回数が多くなります。

汗は、じつは無臭です！ 時間がたち、汗が酸化したり、毛穴や皮膚の表面にいる菌に分解されたりすると、ニオイの原因物質となるガスが発生してにおうのです。

ちなみに加齢臭の原因是、年をとると分泌する成分が変わったり、皮脂が酸化した過酸化脂質がふえたたりするから。何歳でも、汗をかいたら早めにふき取る。これが二オイをなくす一番の近道です。



体臭は、食生活から

肉が少なめ、魚や野菜を多くとる食生活だと、体臭は弱まる。逆に、肉やニンニク、動物性の脂肪分の多い食事をとりつづけると、体臭は強くなる。



わきの下、頭皮、足の裏などの体臭は、汗とはちがうニオイです。思春期はホルモンのバランスの乱れも関係しますが、清潔にしていれば問題ありません。



耳のケアが知りたい。難聴って、こわいの？



answer

自分では見えないから、耳そうじをするのがこわい人、反対に、気になるから毎日、耳そうじをする人、どちらが正しいか知ってる？ 答えは「年に1回」でOKです。あと、耳鳴りや、耳がつまつて音が聞こえにくい人はいない？ それは、ヘッドホンやイヤホンの使いすぎかも！ 注意が必要です！

耳そうじは、年に1回

ふだん、どれくらいのペースで耳そうじをしている？ じつは、耳あかは自然に外に運ばれるしくみになっています。だから、耳そうじは年に1回くらいでいいのです。そのときは綿棒を使い、あまり奥までさわらないこと。逆に、毎日耳そうじをしたり、奥まで綿棒を入れると、皮ふを傷つけ、さらにかゆくなる可能性があるので気をつけて。

ヘッドホン・イヤホン難聴

毎日、長時間大きな音を聞いていると、年後などに「ヘッドホン・イヤホン難聴」になる危険性があります。ゆっくりと症状が進行するため自覚症状がない場合が多く、本人が気づきにくいのが特徴。しかも難聴は、なかなか治りません。ヘッドホン・イヤホン難聴のリスクは「音量×時間」で高まるので、使用する場合は、大きすぎない音で、1日1時間以内にしましょう。

大きな音に注意

音の大きさを意識したことはある？ 図書館の静けさは40~50デシベル。そうじ機や電話の音は60~70デシベルほど。救急車のサイレンのような85デシベル以上は要注意！



ヘッドホンやイヤホンを日常的に使用する人ほど、音量と時間に気をつけて！



カラオケでは、大きな音にさらされがち。音量を調節して、過剰なボリュームにしないこと。

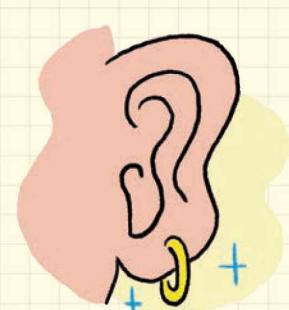
耳のふき方



綿棒をつかうのが苦手な人は、ぬれたタオルなどで耳の表面をふくだけでも大丈夫。

耳のオシャレ

たまにはオシャレしたいけど、ピアスはまだ早すぎる… そんな人にオススメなのは、シールタイプの貼るピアスやイヤリング。100円均一ショップでも買えますよ。



原因不明で突然起る「この難聴を「突発性難聴」といいます。強いストレスや風邪などをきっかけになるとあります。

大人にむかつて、カラダはどう変わる？



answer

わたしたちのカラダや心は、10歳前後から大きく成長していくよ。女の子は生理がきて、男の子には精通がありますが、じつはその前からゆっくりと準備はじまっているのです。17～18歳くらいまでつづくこの成長時期を「思春期」といいます。カラダだけでなく、心もさまざまに変化していくのです。



思春期にむかうカラダ

幼児のころは、男女での体型の差は少ないが、小学生では、先に女子の背が伸びたり、中学生では、男子の成長が急に進んだりする。

思春期＝成長期です。急に背が高くなったり、ひげが生えてきたり、胸がふくらんできたり…。外見が大きく変化するので、とまどう人もいるでしょう。でも、カラダの変化が起るのは、大人に近づいている証拠です。このころになると、まわりの大人からこれまでと同じことをいわれても、あなたの感じ方や受け止め方が変わってきます。これは、心の変化です。それまでは決められたことに従つてこられた人も、自分で決めたいという気持ちが芽生えます。だれかと意見がぶつかることがあっても、それは自然なこと。心が成長している印です。

あなたがすてきだと思う大人は、どんな人ですか。あこがれの人には、どうしたらいいと思う？ そろそろ、将来のことを具体的に考えてもいいかもせんね。

「つきあう」って、 どういう状態をいうの？



answer

「つきあっている」と、ふたりだけで学校や塾から帰ったり、休日に出かけたりするよね。でも、それ、仲よしの友だちとどこがちがうんだろう。おつきあいしていると、相手にふれたい、ふれられたい…と思うかもしません。だけど、恋人同士はこうしなくちゃ！などの決まりはありません。

大切なのは、相手を思う気持ち。どう過ごすかは、ふたりで考えましょう。

好きになるって、 どういうこと？

好きな人とは、いつしょにいるだけで樂しいし、はなれている時間もSNSでつながっていていいよね。でも、それは友だちも同じ。ちがいは相手にときめくか、ふとしたときにも相手のことを考えている：じゃないかな？好きな人とは、手をつないだり、ハグしたりしたくなるけど、友だちはそういう感情はいだかないし、そこが大きくなっています。

つきあっても、特別にすべきことはありません。大事なのは、好きな相手にウソをつかない、ガマンをしない、自分の気持ちに素直になること。もちろん相手を尊重したり、思いやる気持ちは大切です。

好きの形は人それぞれ。いつもしじょにいたいくらい好き、たまにしか会えないけど一番会いたい、など、気持ちの強さや距離感に正解はありません。ふたりが心地よければ、それでいいと思います。

どんなコトしてみたい？

ふれあいたい

手をつないだら、今度はキスをしたい…って思う



やっぱり、手をつなぎたい。
きずなが深まる



ふたりきりになりたい

世界は自分と好きの人だけ、なんてサイコー

大切なコト

好きな相手でも、同じように思っているかはわからないよ。「手をつなぎたいけど。いい？」など、毎回言葉で確認してから行動しよう。自分で決めてしまわないようにね。