

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」..... 6



Q 01 口のニオイや歯のこと、どんなトラブルがある？ 10

Q 02 カラダのニオイがいや……これって、自分だけ？ 12

Q 03 しんどい肌の不調！ どうしたらいいの？ 14

Q 04 ムダ毛なんて、なくてよくない？ 16

Q 05 髪型が決まらない！ 思い通りにするには!？ 18

Q 06 機能的な手は、きれいな指先から？ 20

Q 07 メガネ？ コンタクト？ 自分に合うのはどっち？ 22

Q 08 耳のケアが知りたい。難聴って、こわいの？ 24

Q 09 夜ふかし大好き！ 寝なくてもよくない？ 26

Q 10 よく、おなかが痛くなるのは、なんで？ 28

Q 11 健康的でカッコよくなるダイエット法って、ある？ 30

カラダのケアの「問」答 32

コラム1 「ルッキズムとコンプレックス」 34

2章

マンガ「カラダの変化のハテナ」..... 36

Q 12 大人にむかって、カラダはどう変わる？ 40

Q 13 プライベートゾーンのルールって、どんなこと？ 44

Q 14 性の多様さやLGBTQって、なんだろう？ 48

Q 15 生理がくるカラダ、どんなケアをするといい？ 54

Q 16 精通があるカラダ、このあと、どうなるの？ 60

Q 17 ひとりエッチって、してもいいんだよね？ 66

Q 18 「つきあう」って、どういう状態をいうの？ 68

Q 19 セックスって、なあに？ ちゃんと教えてほしい！ 72

Q 20 おなかのなかの赤ちゃんはどう育ち、生まれてくる？ 78

カラダの変化の「問」答 82

コラム2 「ぶつうって、なんだろう？」 84



3章

マンガ「カラダと気持ちのハテナ」..... 86

Q 21 親がぶったりするのは、自分が悪いからなの……？ 90

Q 22 いじめからぬけるには、どうすればいい？ 94

Q 23 「消えてしまいたい」って思うのは、いけないこと？ 98

Q 24 インターネットの危険って、どんなこと？ 100

Q 25 ゲーム課金しちゃって、高額請求が届いたら？ 108

Q 26 タバコやお酒や薬物って、なにが危険なの？ 110

カラダと気持ちの「問」答 114

コラム3 「信頼できる情報をつかもう！」 116

エンディングマンガ 118

おわりに 122

エッセイ SOS！ 悩み＆被害の相談窓口 124

さくいん 126



この本の見方

テーマ解説
case アンサー
取りあげたテーマを
解説しています。

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、知ってほしい情報などを盛りこんでいます。

case 15

生理がくるカラダ、
どんなケアをするといい？

女子成長ホルモンの
エロゲンの働き

胸がきくわかれ

お肌の対策

answer

MEMO

MEMO ひとこと役立ち情報を掲載しています。

case
02

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いないと思うよ。
とはいえ、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！

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は、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。これがニ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取りつづけると、体臭は強くなる。



対処法

- ① バランスのよい食事、早寝早起き、運動で汗をかくて、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

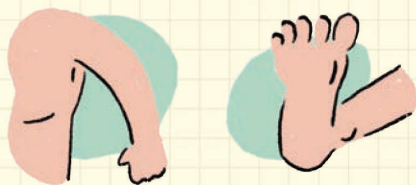


香害について

柔軟剤などの香りで、アレルギーに似た症状を引き起こし、頭痛や吐き気をおぼえることがあります。これを「香害」といいます。給食当番の白衣など、みんなです使うものの洗濯では、配慮できると思いますね。

気にしすぎ？

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。



case
08

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「月に1回」でOKです。

あと、耳鳴りや、耳がつまっ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、月に1回

ふだん、どれくらいのペースで耳そうじしてる？ 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、耳そうじは月に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、10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!



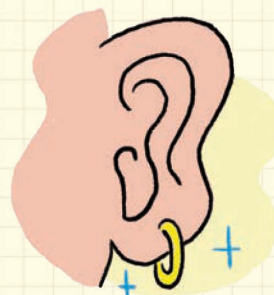
カラオケでは、大きな音にさらされがち。音量を調節して、過剰なボリュームにしないこと。



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。



突発性難聴について

原因不明で突然起こる難聴を「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場合もあります。

大人にむかって、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。じつはその前からゆっくと準備は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。

子どもから大人になっていく

思春期＝成長期です。急に背が高くなり、ひげが生えてきたり、胸がふくらんだり…。外見が大きく変化するのです、とまどう人もいるでしょう。でも、カラダの変化が起こるのは、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ってこられた人も、自分で決めたいという気持ちが生えてきます。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。あこがれの人に近づくには、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しれませんね。

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てきたり、中学生では、男子の成長が急に進んだりする。



「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…と思うかもしれません。だけど、恋人同士は「こころしくなくちゃ！」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、いっしょにいただけで楽しいし、はなれている時間もSNSでつながっていたいよね。でも、それは友だちも同じ。ちがいは相手ときめくか、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、友だちにはそういう感情はいだかないし、そこが大きくちがいます。

つきあっても、特別にすべきことはありません。大事なものは、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。いつもいっし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到正解はありません。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？

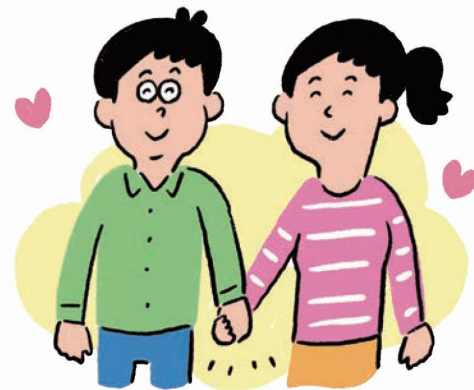
ふれあいたい

手をつないだら、今度はキスをした…って思う



手をつなぐ

やっぱり、手をつなぎたい。
きずなが深まる



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。自分だけで決めてしまわないようにね。

ふたりきりになりたい

世界は自分と好きな人だけ、なんてサイコー

