



# 思春期のからだの変化について

## カラダはどんどん変化する!

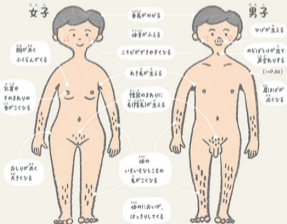
10～18歳ぐらゐは、体がどんどん変化する時期、大人の体に近いていきます。変化するスピードも、体の形も、ひとりひとりちがいます。

大人の体へと変化が起る時期を思春期といいます。思春期には、体の変化に芯がついていなくて、木安になってしまふ入もいっばいあります。自分だけの体、ゆっくりなれていけるといいですね。

どんなふうに変わっていくのん?



## 思春期のカラダの変化



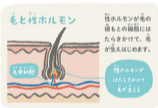
## 赤ちゃんのカラダ

赤ちゃんの体は、オムツでかくれるところ以外は、性別でのちがいはありません。

## Q どうして、カラダの毛が生えてくるの?

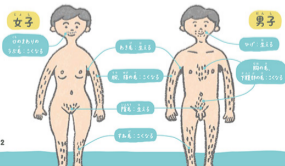
A 性ホルモンのたからきで、新しく生えたり、こくなったりします。

思春期になると、性ホルモンのたからきで、今までなかった場所に毛が生えてきたり、毛がこくなったりします。生えてくる時期や、毛のこきは入によってさまざま。小学生のうちが生えてこくなる入もいれば、大人になってもあまり生えない入もあります。



## カラダの毛の変化と生える時期

女子は8～13歳ぐらゐ、男子は11～15歳ぐらゐの間に、今までなかった場所に毛が生えたり、下の絵のような場所の毛がだんだんこくなったりします。



## 毛はそる? そのままにしておく?

体の毛を自然のままに生やしておくか、そったり、脱毛したりするかは、あなた次第。日本の女性は、今のところわきやそねなどの体の毛をそる入のほうが多いですが、最近、自然のままのほうがいいと認める入もふえて、ヨーロッパ、アメリカ、そして日本でも一歩で、生やしたままにすることがはやっています。

そらない入が多いですが、東南アジアなどでは、男性がすね毛をそるこもふつうの体もあります。体の毛が気になるから処理するという入、気にならないからそのまま生やしておくという入、いろいろな入がいていいと思いませんか? 処理したい場合は、清潔な器具をゆずつけないカミソリや、脱毛シートなどが必要になるので、後継るから大人に相談してみましょう。

## ひげ、わき毛、すね毛などのそり方



剃るおまま通でひげをそらし、石けんのおわやシェービングフォームをぬる。

清潔なカミソリの電動シェーバーを軽くすらせてそるをそる。

**注意**

- カミソリは刃先をうつしてしまふことがあるので、毎日刃の交換をせよ。
- カミソリの刃が切れなくなった、鋭い刃をすまふ、さびた刃、交換が必要ない。
- 電動シェーバーはおまま通で、使う前に必ず説明書をお読。

毛をそった後、顔をした後は、保湿クリームやフロンティアなどおま通を塗るを塗るを塗るを塗る。

## 脱毛って、どうやるの?

脱毛シートや、ワックスシートを貼って脱毛する方法があります。どちらも、シートをはがすときに、いっしょに毛がぬげれるしくみです。また、広帯やC線で見ると、エステサロンや美容クリニックで脱毛してもらう方法もあり

ます。ただし、高い費用がかかることや、未成熟な保護者の許可がいるこもありです。脱毛は、どの方法も少しいたみがあるので、自分に合わないと思つらむりないこも大切で。

# 「生理」と「射精」について

## Q 生理のときはなにを使うの？

**A** 服や下着がよごれないように、生理用品を使いましょう。

生理のときに顔から出てくる経血をそのままにしておくと、下着や顔にしみこんでしまうので、生理用品を使います。生理用品の種類はいろいろ。まずは使っていてナプキンを使うのがいちばんかんたんですが、お気に入りの生理用品が見つかるといいですね！

### ナプキン

いちばんよく使われている生理用品。顔から出てくる経血を吸収してくれます。使いつてのものが多いため、あらかじめ複数枚も使える薄型のものもあります。ここでは手に入りやすく、かんたんに使える、使いつてナプキンについて説明します。



30

夏場や暑い日には、ナプキンをためておくといいですよ。



男の子でも生理のときに入浴剤や、お風呂の湯に塩をいれ、お風呂の湯をぬるるといいですよ。



### サニタリーナプキンと いっしょに使おう！

ナプキンは自分の着るものにつけられますが、サニタリーナプキンにつければ、ナプキンから経血がもれだしても洋服がよごれにくくなります。10歳くらいになったら、生理用品はまだなくても、ナプキンとショーツをセットにしてランドセルやカバンに入れておくと、いざというときに安心。



### ナプキンの使い方



## Q 射精ってなに？

**A** ペニスがたかくなり、先から精液が出てくることです。

思春期になると、精液で精子（→PAB）がつくられはじめます。このころから、脳が性ホルモン（→P10）のはたらきによる刺激を受けると、ペニスがたかくなって少し上を向くことがありますが、これを勃起といいます。

その後、精子が精巣から出てきて精管を通り、とちゅうで精液という白いネバネバした液といっしょになり、ペニスの先から出てきます。これが射精です。はじめて射精があることを初潮といいます。

そんなときになってるんだね！

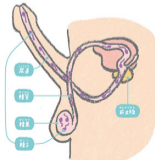


ここでも性ホルモンの力！

### 勃起のしくみ

ペニスをさわったり、こすったりしたときや、そのほかの刺激で脳が特定のサインを受けると、ペニスにたくさんの血液が流れていきます。血液がたくさん集まったペニスはかたくなって、勃起します。

思春期になると、ペニスをさわったり、こすったりしたくなりますが、これも性ホルモンが脳にはたらきかけるためです。



## どんなときに射精するの？

射精って、ペニスをさわったりこすったりしなくても、ねている間に勃起して、射精することがあります。セルフプレジャー（→P24）でペニスを自分の手でさわって勃起して、射精することもあります。

射精もセルフプレジャーも個人差があり、よく射精する人と、ほとんど射精をしない人が

います。まったく射精しなくても、古い精子は体で吸収されるので心配いりません。「セルフプレジャーをたくさんすると病気になる」「頭が悪くなる」なんてウソを聞くことがあるかもしれませんが、それはデマです。たくさんしても、体や頭が悪いことはありません。



### 夢精

寝ているとき、パニックの夢に思い浮かべた夢精が出ていたら、パニックをほめてあげましょう。

### セルフプレジャー

精液がとびつかないように、ティッシュを用意して使ってください。



# 赤ちゃんはどうやって生まれるの

## 卵子と精子のハナシ

いのちはどうやって始まるのでしょうか？

いのちの始まりは、わずか直径0.15mmほどの**受精卵**です。

受精卵はどうやってできるのでしょうか？

女性の体の中にある**卵子**に、

男性の体の中にある**精子**が入って、**受精卵**ができます。



## 精子はどこにある？

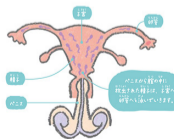
精子は**精巣**の中にかくれています。**初潮**(~P.29)がくるころから、**生理**がこなくなる50歳くらいまで、だいたい月に1回、左右のどちらかの**精巣**から1つだけとびだして、**射精**に入ります。

## Q 精子はどうやって卵子の中に入る？

**A** ペニスを**膣**に入れて、**子宮**に精子を送りこみ、**精子**は**卵管**まで泳いで**卵子**の中に入ります。

男性が、**勃起**(~P.38)したペニスを、女性の**膣**に入れて、ふたりで体を動かします。これを**セックス**、または**性交**といいます。この刺激で、男性が**射精**をすると、**数平方**~**数億個**の精子が**膣**の中に出されます。

精子は泳いで**子宮**に入り、**卵管**を通ります。精子がちょうど**卵管**にいる**タイミング**(~P.28-29)であれば、精子は**卵**と出会います。



## 1つの精子だけが卵子の中に入る



精子が精子の中に入ることを**受精**といいます。たくさんとびだした精子のうち、**精子**の中に入るのは1つだけです。

精子1個と**卵子**1個が入ったものが、いのちの**始まり**である**受精卵**です。

## 精子と卵子の出会い方には、体外受精もある！

精子と卵子は、**膣**のペニスで刺激したようにセックスをしたときに**自然**に出会いますが、それ以外にも、**出会い**の方法があります。お母さまの助けを借りて、**人工**の出会いの方法です。

- 1 女性の**膣**にお母さまがくっつくストローのような装置をさして、精子を送りこむ。
- 2 男性に自分で**射精**してもらって、精子をとるか、むずかしい場合は、**手術**をして**膣**から**直接**、精子を送りこむ。
- 3 すいっと精子と卵子を、**専用の**容器の上で**合わせる**。
- 4 精子に精子が入って**受精卵**になったら、女性の**子宮**に**受精卵**をいれます。

この方法は、**体外**で受精を行うので、**体外受精**といいます。2019年の日本のデータでは、14人にひとり**体外受精**で生まれています。



# 「お悩み相談コーナー」ではよく聞かれる悩みと解決法を紹介します!

## お悩み相談コーナー

体が変化する時期は、いろいろな悩みが出てくるものです。そのなかでも、とくによく聞くなやみと解決法を紹介しますね。



生理のとき、おなかがすくいたいんだけど、お母さんは、「生理痛くらいがまんしなさい」って言います。

少し前まで、生理痛はがまんするものだという考え方がありました。ですから、大人のなかには、がまんしないといけないと思っている人もいます。

でも、生理痛はがまんしてよくなるものではありません。早めに薬を飲んだり、とてもつらいときは、婦人科に相談することが大切です。

わかってもらえないときは、保健室の先生に相談して、薬の人に話してもらおうのもいい方法です!



がまんしなさい!

うん...

いたみ止めの薬は、あまりカラダによくないって聞きました。飲んでも大丈夫?



「いたみ止めの薬はクセになるからよくない」と言われることがありますが、薬に書かれた量と回数を守れば、クセになることも、体に悪いこともありません。

がまんしていたあがひどくなってから飲むと、よくきかないこともあるので、早めに飲んでください。



検査中に初産したら、あたちにはじめてからかわれちゃった!

産後には、とつぜん動揺することがよくあるので、あわてなくて大丈夫。なんでもない顔で深呼吸しましょう。そのうち自然に、もともともどります。バッグや上着でかくすのもいいですね。

その人の意志とは関係なく起こるもので、動揺してこまっている人からかうのはやめましょう。

自分のことを女子だと思えない。なのに、なんで生理がくるんだろう。



自分の体の性と、自分で思っている性が「ちがう」「しっくりこない」と感じている場合は、生理がくることや、胸がふくらむことがいやだったり、気持ち悪かったりします。

しっくりこない感覚のことを違和感といいます。性別に違和感をもっている人は、子どもにも大人にもたくさんいます。まず、そのことを知っておいてください。

そして、信頼できる大人に相談できるといいですね。性別の違和感について、子どもが相談できるクリニックもあります。P.61-63で紹介しているサイトや本なども参考にしてください。



たのみに相談できるいい本



わいびやさんまぐいばうがいいよ