

P.1 この冊子を読む前に知っておいてほしいこと

- 性はグラデーション
- 男らしさ、女らしさより大切なのは「あなたらしさ」

【体の知識編】

P.3・4 みんなに起こる大人の変化

- からだの変化
- こころの変化

P.5・6 こんなにちがうよ！ 男女のからだ

- 男性のからだ(男性器)
- 女性のからだ(女性器)

P.7 男性のからだの疑問

P.11 月経の心配ごと

P.8 女性のからだの疑問

P.12 あなたのからだ、大切に！ 清けつに！

P.9 生理用品の使いかたを知っておこう

P.13 人を好きになること

P.10 月経中も気持ちよくおごすコツ

P.14 プライベートゾーンとは

P.15 さくいん



からだと
こころの科学

まるっと

まなブック



- この冊子を印刷・複製して利用することは、教育を目的とした非商用用途に限り認められています。
- この冊子に掲載のイラストを転載することを禁じます。

【企画・発行】令和3年度厚生労働科学研究費補助金（女性の健康の包括的支援政策研究事業）「保健・医療・教育機関・産業等における女性の健康支援のための研究（20FB1002）（研究代表者 荒田尚子）」
〒157-8535 東京都世田谷区大蔵2-10-1 FAX:03-5494-7909

【編集】「まるっと からだとこころの科学 まなブック」編集委員会：西岡笑子、（防衛医科大学校 医学教育部 看護学科母性看護学、高橋幸子（埼玉医科大学 産婦人科 医療人育成支援センター・地域医学推進センター 助教）、白須真鶴枝（埼玉医科大学研究補佐）、荒田尚子

【構成】イラスト：藤原未央 企画・構成：手塚美幸（合同会社サンク・サンク）

◆まるっと！ からだとこころの科学 まなブックレベル②の対象年齢は、9～12歳（レベル2）です。本教材は、ユネスコ（UNESCO＝国連教育科学文化機関）「国際セクシュアリティ教育ガイダンス」[改訂版]の8つのキーコンセプトのうち、1) 人間関係、2) 価値・人権・文化・セクシュアリティ3) ジェンダーの理解、4) 暴力と安全の確保5) 健康とウェルビーイング（幸福）のためのスキル、6) 人間のからだと発達について、7) セクシュアリティと性的行動、8) 性と生殖に関する健康について指導者の解説・支援のもと、学ぶ教材です。

この冊子を読む前に 知っておいてほしいこと

あなたのからだところは毎日成長しています。そのなかでまた、一緒にいるたくさんの人と自分を比べてでも、あなたは世界に1人だけの大切な存在です。

とまどったり困ったり、迷ったりすることがたくさんあるでしょう。自信がもてなくなる時もあるかもしれません。そして、となりにいる人も同じように大切です。

性は **グラデーション**

性別について考えたことってありますか？

からだの性とところの性

生まれた時の「からだの性」が自分に合っていないと感ずることがあります。男の子のからだに女の子のころをもつ人、女の子のからだに男の子のころをもつ人、さらに、自分の心が男の子と女の子のどちらか決めきれないなど見た目ではわからないたくさんの性の形があります。

好きになる性

女の子が男の子を、男の子が女の子を好きになる人がいます。また、からだところの性は合っていて、男の子が男の子を、女の子が女の子を好きになる人もいます。男女の両方を好きになる人もいます。これらはすべて自然なことです。本当は、みんながもつ性は一人ひとり違っているともいわれています。これを「性のグラデーション」と呼びます。

！ ころとからだの「男の子」「女の子」が 違ふと感じたら

みなさんの中には自分のからだの性がころと合っていないように感じる人もいます。かもしれません。「みんなと違うなあ」と感じたり、変だと感じて困ったりつらかったりしたら、「何か変だなあ」と感じて、もやもやしたり、困っていたらおうちの方や保健室の先生に相談してみてくださいね。



男らしさ、女らしさより大切なのは 「あなたらしさ」

こんな言葉を、あなたがいわれたらどう思いますか？
また、こういう言葉をあなたがまわりのみんなに言っていませんか？

「女子なのに、スカートをはきたくないなんて変」

「男子なのに、バレエをやりたいなんておかしくない？」

「男子は強くならなきゃ。女子を守らなきゃダメ」

「女子なんだから、家の手伝いをしてね」

「男のー「女の子」という役割の思い込みがなくなればみんな自由！
自分のころが「好き」と感じたものを選んで、
「やりたい」と思ったことをしましょうね。

☀️ 話してみよう、 みんなのまわりの「思い込み」

テレビや動画など、ふだん見ているものの中で女性に多い、男性に多いなど特徴づけられていると感じるものを考えてみましょう。たとえば職業だと、総理大臣、漁師さん、看護師さん、メイクアップアーティスト、……などなど、ほとんど男女は関係ないよね！
「女性が家事、男性が仕事」といった役割を男女で入れかえたら、おかしいかな？
自分でも気づかないうちに思い込みができてきているかも！

みんなに起こる 大人への変化

あなたのからだところは毎日成長しています。そのなかでまた、一緒にいるたくさんの人と自分を比べて自信がもてなくなる時もある。そして、となりにいる人

とまどったり困ったり、迷ったりすることがたくさんあるでしょう。あるかもしれません。でも、あなたは世界に1人だけの大切な存在です。も同じように大切です。

からだの変化

からだの成長とともに性に対する興味や関心も生まれます。成長のそのスピードや身長、体重、からだの形や色などはそれぞれ違います。



Boys

- ひげが生える
- 声変わりをする(声が低くなる)
- のどぼとけが出る
- 性器のまわりに毛が生える
- 足やわき、うでなどにも毛が生える
- 精通がある • 勃起する

成長のペースは人によって違うよ!

- 体重が増え、からだに丸みが出てくる
- むねが大きくなる
- わき毛が生える
- 性器のまわりに毛が生える
- おりものが出る
- 初潮がくる

Girls



身体の違いを理由に、人をからかったりしてはいけません。

こころの変化

今までになかった気持ちがあわさってきたり、これまでよりも悩みが増えてきたりと、こころにも変化がおとずれます。

人間関係が広がると気になる“仲間の視線”

みんなと同じような遊びをしないといけない?

好きな人はいないのに噂話に付き合わないといけない?

仲間外れにされるかも?

身体の成長が早くて恥ずかしいなあ

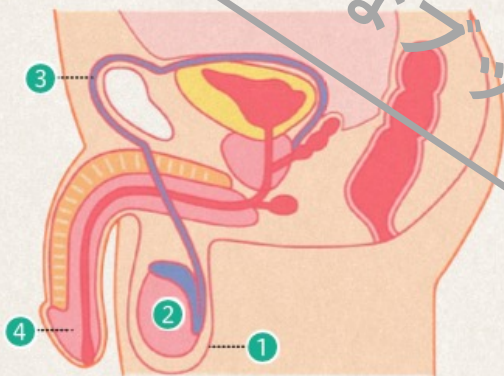
遅れてるってバカにされるかも

自分のことだけではなく、他の人がどう思うか?と考えられるようになるのは、とても素晴らしい心の成長です。でも周りの人にどこまで合わせないといけないか分からなくなることもあるかもしれません。人と比べて焦ったりする必要はありません。また、いつも一方的に友達に合せている状態が続くと、自分が疲れてしまいます。友達とはお互いに意見を素直に言い合える関係を目指しましょう。自分のことは、自分の気持ちや自分のタイミングで決めていけば大丈夫です。自分の気持ちを大切にしながら、まわりの人とも楽しく生活したいですね。

こんなにちがうよ! 男女のからだ

みなさんは「思春期」という成長の時期にいます。思春期のからだの中では大人のからだへと成長をうながす「性ホルモン」というものができはじめ、からだを変化させていきます。男の子と女の子、それぞれ赤ちゃんを作ることができる体に成長します。

男性のからだ(男性器)

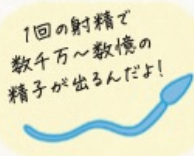


- ① 陰嚢
精巣が入っている袋
- ② 精巣
ボールのような形をした精子をつくる場所。睾丸ともいう。からだの外にあることで温度を一定にしやすくする
- ③ 精管
精巣から精子を運ぶ管
- ④ ペニス
尿の出るところ、そして精子の通り道にもなる。射精時に固くなり、この状態を『勃起』と呼ぶ

射精ってなに?

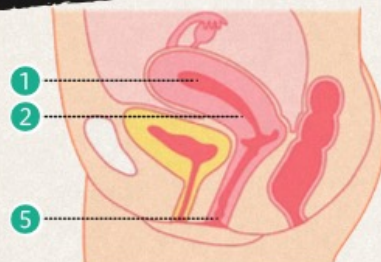
からだが大人に近づく、精巣の中で1日に数千万～1億以上の新しい精子(赤ちゃんになるもと)がつくられるようになります。これをペニスからからだの外に出すのが射精です。年をとると回数や精子の数は少なくなっていく。射精をするときに、精液を尿と同じ尿道から体の外に送り出しますが、この時はぼうこうの出口は閉まっているので、おしっこま

ざったりはしません。射精には月経のような周期はなく、回数には人によって違います。毎日あっても、まったくなくても心配はいりません。古い精子は体内に吸収されるので、射精しなくても精子があふれたりすることはありません。

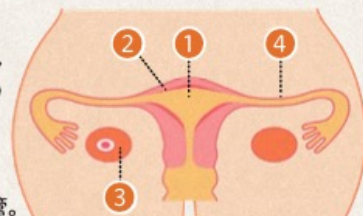


ペニスの働きには、排尿(おしっこ)・射精の2つがあります。性的な刺激(セクシーな映像を見たり、性器を触られたり)を受けると、射精をしたいという欲求が高まる場合があります。

女性のからだ(女性器)



- ① 子宮
妊娠した時、赤ちゃんを育てる場所
- ② 子宮内膜
赤ちゃんになる受精卵(卵子と精子が結びついたもの)を守りながら育てるもの。受精卵が来ない月にはこの膜を新しくするため、約1カ月に1回古いものがはがれ落ちるために起こるのが月経。この時子宮がギュッとちぢんで月経痛を感じる人も多い
- ③ 卵巣
原始卵胞(女の子が赤ちゃんの時から持っている卵子のもと)から卵子が育つ場所
- ④ 卵管
成長した卵子を子宮に運ぶ管。精子と卵子が出会う場所でもある
- ⑤ 膣
子宮とからだの外をつなぐ場所。月経の血などはここを通過して膣口からからだの外に出る。赤ちゃんが生まれてくる時の通り道でもある



月経ってなに?

- ① 卵巣で約1ヶ月に1回卵子が成長する
- ② 卵子が卵巣から飛び出す。これを排卵と呼ぶ。排卵された卵子は卵管に吸い上げられて1週間ほどをかけて子宮へ運ばれる
- ③ 卵子が精子と合わない場合、受精卵にならないままになる
- ④ 受精卵が来なければ、準備のため厚くなっていた子宮内膜がはがれ、ためていた血液と一緒にからだの外に出る。これが月経。
- ⑤ 月経になると、脳はからだに「また初めから受精卵を迎える準備をしなさい」と命令を出す。この間がほぼ1ヶ月。こうして①に戻る



せいじつ 精通はいつ起こる?

はじめての射精を「精通」といいます。10～16歳の頃に精通があります。

同じ年でも背の高さや体格が違ふように、精通のタイミングもさまざま!



むせい 夢精してしまったらどうすればいい?

精子が眠っている間に出ることがあり、これを「夢精」と呼びます。おもらしなどとは違い、自然なことなので気にしなくてもOK。パンツなどが汚れたら、自分で水洗いして洗濯ものに出すようにしましょう。布団などが汚れた時には大人に相談してくださいね。



**自分のからだでわからないこと、心配なことは
信頼できる本で調べたり、大人に聞いてみよう!**

✓ 初めて月経がくる時はいつ?

女性のからだが初めて月経をむかえることを「初経しよけい」といいます。小学校4年生で始まる人もいますし、中学校3年生で始まる人もいます。人によってちがいます。初経がきたら、素直におうちの方に伝えてくださいね。あなたが成長していることをきっと喜んでくれますよ。

人より
早くても
遅くても
気にしないで!

✓ 月経は毎月くるの?

月経が始まった日から次の月経の前の日までを日数で数えたものを「月経周期」といいます。月経周期は人それぞれ。また、月経周期はなかなか安定しないものです。大人の女の人でも24～38日くらいの間で変わることが珍しくありません。月経が始まって間もない小中学生はもっと幅広く周期が動きますが心配しないでください。18歳ぐらいまでの間に、だんだんと決まった間隔で月経がくるようになっていきます。3カ月以上月経がこない場合には、大人と一緒に婦人科のお医者さんに相談しましょう。

✓ 月経は何日間あるもの?

月経の期間は3～7日間くらいという人が多いですが、人によってちがいます。同じ人でも先月は5日間だったけど、今日は3日間だったということもあります。また、出血が特に多い日があったり、出血がいったん途切れたりする人もいます。人それぞれ違うのが月経なので、人ごとならで気にすることはありません。でも、量がとても多くてぐあいが悪かったり、学校での時間が過ぎづらい時には大人に相談してくださいね。

月経(生理とも呼ばれる)は、女の人のお腹の中にある子宮が大人に近いほど育ちつつあるということで、赤ちゃんを産む準備として起こります。月経になってもあわてなくて大丈夫!あなたのからだがかかりと成長していることに自信をもってくださいね。月経の前から月経中には、さまざまな症状が出る人もいます。眠くなったり、気分がおろそかなり、お腹や頭が痛くなったりすることも。まだ未熟な状態で初経は始まります

生理用品の使いかたを知っておこう



ナプキン

夜用、量が多い日用など
たくさん種類があります。
自分に合ったものを探してみよう！

タンポン

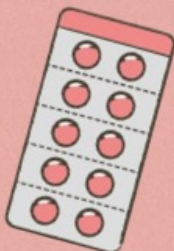
下着の内側にある吸収体が
月経の血「経血」を
吸い取ってくれるよ！（UNIQLOHP参照）



今は女性が月経の期間を気持ちよく過ごせるように、このほかにもタンポンなどさまざまな種類の生理用品が用意されています。体育やクラブ活動の時には運動してももれないようなものを組み合わせて工夫してみましょう。（吸水ショーツ入れるか検討）大人と相談したり、ドラッグストアに行ったりして、あなたが使いやすいものを選んでくださいね。

学校で急に月経がきたら

保健室にナプキンなどが用意されています。
安心して保健室の先生に相談してね！
ぐあいがわるい時には保健室で少し休むことも
できます。痛み止めが必要な人は、
飲みなれた薬をランドセルやバッグに
入れておくと安心ですね。



ココがたいせつ！ 月経中も気持ちよくすごすコツ

1ヶ月に1回やってくる月経。
その期間も健康に楽しくすごすためにくふうしてみよう！

おすすめのくふう

からだを温めるファッション



からだを冷やすと月経痛が強く感じられることがあるよ。ハイソックスや厚手の靴下、温かい下着などを身につけてみよう。

ごはんはしっかり食べよう！



月経中のからだはいつもよりエネルギーを使っているよ。栄養バランスのよいごはんを食べましょう。

ぬるめのお風呂にゆっくり



月経中はからだが疲れやすいよ。からだを温めるためにお風呂でポカポカになってね！

たっぷりすいみん



疲れたからだをいたわって、いつもよりたっぷり眠るようにしましょう。

リラックスしてね！



好きな香りや音楽を楽しんで、ストレスをためないようにしましょう。温かい飲み物もおすすめ。

運動もしよう！



ぐあいが悪くならないよ、軽い運動で腰をひねったり足などを動かすと血液の流れがよくなって月経痛がラクになるよ。おなか、腰回りも温めたいですね。

月経の心配ごと

- 月経の時、とてもおなかが痛い
- 月経の時、少量の出血が続く
- 前の月経から20日しかたっていないのに次の月経がきた
- だいたい毎月月経があったのに、3カ月以上止まっている
- 顔色が青白くて疲れやすい
- 少し走っただけで息がハーハーする
- いつもやる気が出なくてふきげんになりやすい
- 月経の10日～1週間ぐらい前から、気分が落ち込んだり体調が悪くなる

月経の約1週間ほど前から月経までの間に腹痛や頭痛を起こしたり、気分が落ち込むことを【PMS(月経前症候群)】といいます

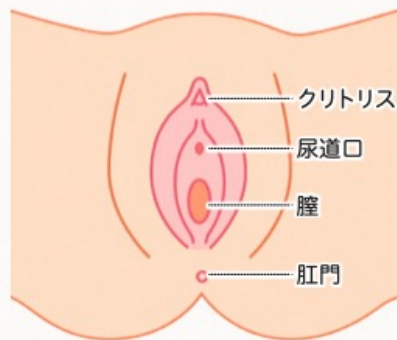
こんな症状があったら、まわりの大人や
保健室の先生に相談してね！
産婦人科のお医者さんに聞くと
軽くなる方法を詳しく教えてくれるよ！

あなたのからだ、大切に！ 清けつに！

あなたの顔や手や足がそれぞれ形や大きさ、肌の色がちがうように、性器も少しずつ違います。あなただけのからだを大切にするのは、性器も同じ。いつもは服や下着でかかれていますので特に女子は自分でも見ることが少ない場所ですが、お風呂では正しく洗って清けつにしておきましょうね。

女の子の性器の洗いかた

- ① あわだてた石けんで性器の外側を洗う
- ② 膣と尿道口（にょうどうこう、おしっこ
の穴）のまわりを洗う。ヒダになっている
ところは指を使ってやさしく洗いねい。
※うんちの菌が膣などに入らないよう、必
ず前から後ろに向けて洗ってね！
- ③ 膣の中は洗わなくてOK！指を入れて
ゴシゴシしたりしないでね。膣の中にある
「よい菌」が流れ落ちて、かゆみや痛みが出
ることがあります。



男の子の性器の洗いかた

- ① ペニスの先(龟头)が洗えるよう、痛くない程度にそっと包皮を下げて洗きましょう
- ② あわだてた石けんを使って手でやさしく洗い、シャワーで流しましょう
- ③ 包皮の間にたまったよごれを洗い流したら、包皮をそっと戻します



※洗っていて「おかしいな」「痛みがあるな」と思ったらすぐに大人に相談しよう！
※包皮を下げて剥くことができない人は、毎日少しずつ剥いていきましょう

人を好きになること

気になる子をいつの間にか目で追っていたり、少し話をしただけでドキドキして顔が赤くなったりしたことはありませんか？
人を好きになると、相手のことを思って幸せな気分になったり、
両想いになりたいと考えるようになるかもしれません。
好きな人ができた時、よく自分を表現できるようになるといいですね。



どんな人を好きになるかは
人によって違う

世界中には、いろんな個性を持った人がいて、
どんな人を好きになるかは人によって違うのが当たり前だよ。

最近、あなたが気に入っている有名人やキャラクターはいるかな？
どんなところが好きなのか、考えてみよう！

相手と自分の距離を大切に

好きな人ができると、人によっては「好きな子と手をつなぎたいな」
「触れてみたいな」と思うようになります。

でも、相手の同意（どうい、賛成され、ゆるされること）なしに
触ってはいけませんね。『触る前に』『言葉で』相手の意見を聞きましょう。

聞かれた人も「いいよ」「ごめんね、今はダメ」「いや」といった、
相手をはっきりとわかる言葉で答えるようにしましょう。

お互いに相手のからだと気持ちを大切にできることで、
もっとすてきな関係になれます。

こうした同意が必要になったら、どんな時でも
自分の気持ちをはっきりと伝えましょう。

プライベートゾーンとは

特にプライベートゾーンと呼ばれる身体の大事な部分（口、胸、性器、おしり）は
相手の許可なく触ってはいけません。またもし、あなたのプライベートゾーンを
許可なく触ってこようとする人がいたらすぐに逃げて、
保健室の先生など、信頼できる周囲の大人何人かに相談してください。

あなたの気持ちを見無視してからだにさわったり
傷つけたりすることは、保護者や先生など、
家族や身近な大人、からだが大きな年上の人であっても
けっして許されません。
万が一、近くの大人から、傷つけられたりしている場合は、
勇気をもって他の信頼できる人などに相談しましょう。

それがむずかしい時には、

相談窓口に電話してみてくださいね。

- 保健室の先生
- 子ども相談
- 保健センター
- 児童相談所(189)

いじめや人間関係に悩んだ時の相談先
「24時間子供SUSダイヤル」

0120-0-78319
(なやみ言おう)