

P.1・2 この本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「あなたがどんな自分でいたいのか」

P.3・4 みんなに起こる大人への^{へんか}変化

- からだの^{へんか}変化
- こころの^{へんか}変化

P.5・6 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 男性のからだのきもち

P.8 女性のからだのきもち

P.9 生理用品のつかいかたを知っておこう

P.10 月経中も気持ちよくすごすコツ

P.11・12 あなたのからだ、大切に！ せいけつに！

P.13 「からだの^{けんり}権利」とは

P.14 人をすきになることあってと自分のきよりを大切に

P.15 さくいん

◆「まるっと！からだところの科学 まなブック」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)価値観・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、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。

◆本教材はレベル1からレベル4までの4つに分かれています。各レベルの対象年齢は【レベル1:(5-8歳)】【レベル2:(8-12歳)】【レベル3:(12-15歳)】【レベル4:(15-18歳)】※対象年齢は『国際セクシュアリティ教育ガイダンス』の区分けです。日本では対象者の状況に合わせてご使用ください。

- 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5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(国立成育医療研究センター 母性内科 部長)
〒157-8535 東京都世田谷区大蔵2-10-1 FAX:03-5494-7909

【制作・研究分担者】
西岡笑子(順天堂大学 保健看護学部 看護学科 母性看護学領域 教授)
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)



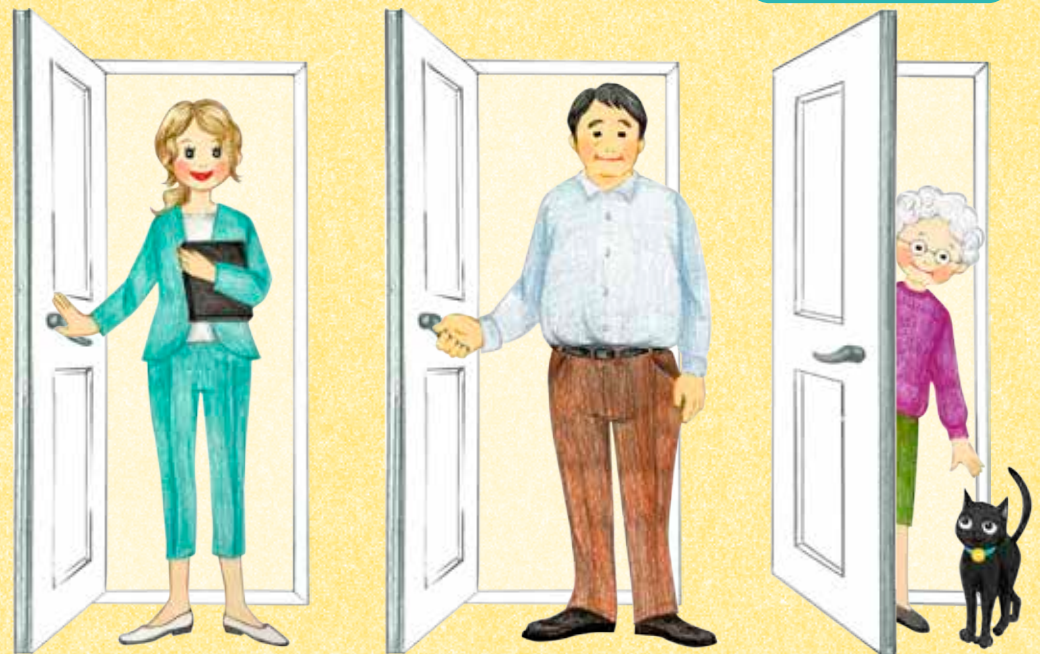
からだと
こころの科学

まるっと

まなブック

LEVEL.2

ふりがなつき



この本を読む前に 知っておいてほしいこと

あなたのからだところは毎日おとなへと成長せいちょうしています。そのなかでとまどったり、なやんだりするときがあるでしょう。
また、まわりの人と自分をくらべて 自信がもてなくなることもあるでしょう。
でも、あなたは世界に1人だけの大切な存在です。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

人の数だけ性はあります

からだの性せいとところの性せい

男性だんせいのところに女性じょせいのからだをもつ人、女性じょせいのところに男性だんせいのからだをもつ人、からだの性と心の性が同じ人、さらに、自分のところを男性と女性どちらかに決めきれない人など、見た目ではわからないたくさんの性の形があります。

すぎになる性せい

女性が男性を、男性が女性をすぎになる。男性が男性を、女性が女性をすぎになる。男性と女性、どちらもすぎになる。恋愛れんあいとしてはだれもすぎにならない。これらはみんな自然しぜんなことです。人の数だけ性せいがあり、これを性のグラデーションと呼びます。

！ ところとからだの「性」がちがうと感じたら

自分のからだの性とところの性せいがあってないように感じる人もいます。 「みんなとちがうな」と感じたり、なやんだりする人もいます。 もしそうした人がいたら、おうちの人や学校の先生ようごきょうゆ（養護教諭、スクールカウンセラーなど）に相談そうだんしよう。

※このほかの相談そうだん先は13ページをみてね



男らしさ、女らしさについて考えたことはありますか？ いちばん大切なのは 「あなたがどんな自分でいたいか」

「女子じょしなのに、スカートをはきたくないなんて変へん」

「男子だんしなのに、ピンクがすきなんてかわってる」

「男子はつよくなきゃ。女子はやさしくなきゃ。」

「女子じょしなんだから、台所だいどころの手伝いてつだいをしてね」

「男性だんせい」「女性じょせい」という役割やくわりの思いこみがなくなれば、みんなきもちが楽らくになるよ。

自分じぶんのところが本当ほんとうに「好き」と感じるもの、 「やりたい」と思うことをえらんでいいんだよ。

話しあってみよう、 みんなのまわりの「思いこみ」

テレビを見たり生活している中で、女性・男性のどちらかじゃないとできないと思うものを考えてみましょう。たとえば仕事だと？ ファッションだと？ キャラクターだと？ ……などなど、本当ほんじょうは男女だんじょは関係かんけいないかも！？ 自分でも気がつかない思いこみがあるかも、と気づきましょう。

みんなにおこる おとなへの変化

「からだところがおとなになる」

成長のはやさはひとりひとり

あなたにおとなへの変化がおきた時、それが

とはどんな変化なのでしょう。

ちがい、自分で変えることはできません。

自然なことだとわかっていると安心ですね。

からだの変化

からだの大きさやかたちなど、からだの発育の早さはみんなちがいます。
からだがおとなに近づく、性がみづかになります。

男子

- のどぼとけが出る
- 射精がおこる
- 勃起するようになる

※くわしくは
5ページへ!

男子・女子どちらも

- 顔の毛がこくなる
- 声がひくくなる
- 性器のまわり、足やわき、うでなどに毛が生える
- 体重がふえ、からだが大きくなる

女子

- むねが大きくなる
- おりものが出る
- 初経がくる

※くわしくは
6ページへ!

からだが変わる時期は
人によってちがうよ!

こころの変化

今までとはちがう気持ちになったり、これまでより悩みがふえたりと、こころも変わります。

みんなが自分をどう思っているか、すごく気になるよ

みんなと同じような
あそびをしないと
いけない?

おや
親とけんか
しちゃう

好きな人はいなくても
みんなの話につきあわ
なきゃいけない?

なかまはずれに
されるかも

からだが早く
おとなになって
はずかしい

子どもっぽいと
ばかにされるかも

自分だけでなく、ほかの人の気持ちも考えられるようになるのは、こころがおとなに近づいたしるしです。でも、むりをして人に合わせたり、人とくらべてあせったりする必要はありません。いつも友だちや家族の気持ちに合わせていると、自分の気持ちがおちこみます。

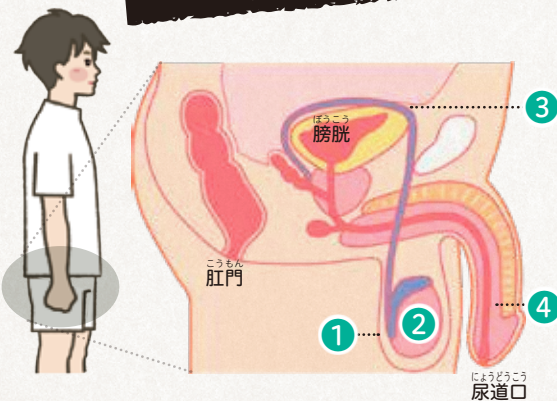
自分の気持ちもみんなにつたえて、おたがいの考えを言い合えるといいですね。自分のことは、いつでも自分できめていいんです。自分を大切にしながら、まわりの人ともよい関係で、たのしくすごしましょう。

男女のからだ(性器)

もともと同じカタチだった赤ちゃんのモトが男女の
思春期には多くの人が射精や月経を経験し、赤ちゃんを作る

カタチにわかることを一次性徴と言います。
ことができる体に成長します。これを二次性徴と言います。

男性



1 陰囊

精巣が入っているふくろ

2 精巣

ボールのような形をした精子をつくるところ。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

精巣から精子をはこぶ管

4 陰茎

尿の出るところ、そして精子の通り道にもなる。射精する時にかたくなり、この状態を勃起という。

射精ってなに？

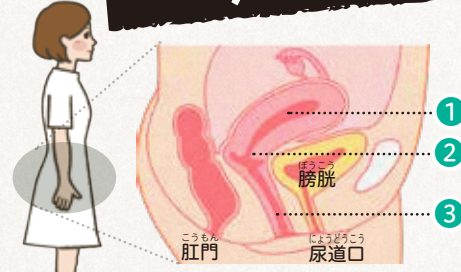
からだがおとなに近づくと、精巣の中で1日に数千万～1億以上の新しい精子(赤ちゃんになるもと)がつくられるようになります。これを陰茎からからだの外に出すのが射精です。射精をする時に、精液を尿道からからだの外に送り出しますが、この時はぼうこうの出口は閉まっているので、おしっこと

まざることはありません。射精には月経のような周期はなく、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ることはありません。

精子のかたち
赤ちゃんのもと(1コ)
約0.05mm

陰茎のはたらきには、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さわられたり)で、射精をしなくなります。

女性



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)を守り育てるところ。約1カ月に1回、受精卵が来ないとこの膜をはがれおちて月経がおき、新しい膜と入れかわる。

3 膣

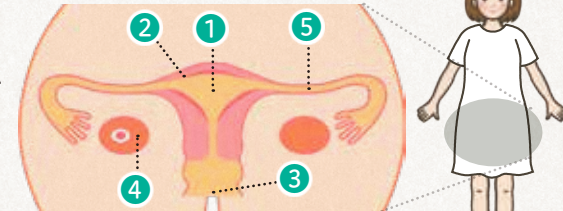
子宮とからだの外をつなぐ場所。月経の血などはここを通して外に出る。赤ちゃんも生まれる時に通る。

4 卵巣

赤ちゃんの時からある卵子のもと(原始卵胞)から卵子が育つ場所

5 卵管

卵子を子宮に運ぶ管。精子と卵子が出合う場所でもある。



月経(初経)ってなに？

1 卵巣で約1カ月に1回卵子が成長する



2 卵子が卵巣からとび出す。これが排卵。卵巣は卵管がすい上げ、約1週間かけて子宮に運ぶ。



3 精子と出合わなかった卵子は、受精卵にはならない。

5 月経になると、脳はからだに「また受精卵を迎える準備をして」と命令し、1にもどる。



4 受精卵が来なければ子宮内膜をはがれ、血液と一緒にからだの外に出る。これを「月経」という。

精通・月経 いつ起こる？

はじめての射精を「精通」といいます。多くの人は10～16才のころに精通があります。ねむっているときに夢精がおきたり、自分でさわっているときに精通がおこることもあります。

せの高さや体の大きさがちがうように、精通の時期もちがうよ！



✓ 精液について

- においが気になる人もいる
- 色は白や黄色
- 体調によって量も変わる
- ネバネバしている
(こい液を子宮にとどけるため)

✓ 夢精してしまったらどうすればいい？

精子がねむっている間に出ることを「夢精」とよびます。パンツなどにでてしまっても、自然なことだから気にしないでいいです。精子がついた服などは、自分で水であらってからせんとくに出します。ふとんなどについたら、ふきとったりシーツカバーをあらったりしましょう。



女性のからだからはじめて月経をむかえることを「初経」といいます。初経の時期は人によってちがいます。小学校4年生ではじまることも、中学校3年生のこともあります。初経がきたら、おうちの人につたえてください。

早くても
おそくても
あなたのペース！

✓ 月経は毎月くるの？

月経ははじまった日から、つぎの月経の前の日までの日をかぞえたものを「月経周期」といいます。月経周期は人によってちがい、安定するまでも時間がかかります。おとなの女性でも25～38日くらいの間で変わることがよくあります。月経がはじまったばかりの小中学生はもっとびっくりするような日に月経がはじまることがありますが、心配はしないでください。18才ぐらいまでに、だんだんときまった月経周期になっていくことがほとんどです。3カ月よりも長く月経がこないときには、おとなといっしょにお医者さんに相談しましょう。

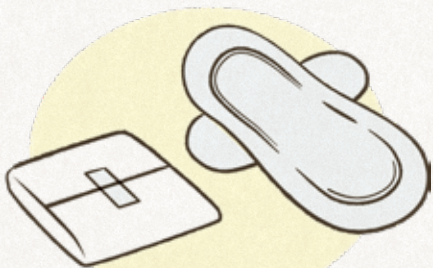
✓ 月経は何日くらいある？

月経は3～7日かけておこるという人が多いですが、人によってこの日数はちがいます。同じ人でも5日だったり、3日だったりすることがあります。また、出る血の量が多い日があったり、止まったと思うとまた出たりもします。人それぞれなので、くらべて気にすることはありません。ただ、量がとても多くてぐあいがわるかったり、学校での時間がすごしづらいときにはおうちの人や養護教諭(保健室の先生)に相談しましょう。

月経は女性のなかの中にある子宮が大人に近いものへと育ちつつあるということで、月経がくると赤ちゃんを産むことができます。月経になってもあわてなくて大丈夫、あなたのからだが発育しているということです。

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。ねむくなったり、気分がおちこんだり、あたまやおなかがいたむこともあります。初経はまだ体の発育が未熟な状態ではじまります。

生理用品のつかいかたを知っておこう



ナプキン

夜用、量が多い日用など、たくさんのしゅるいがあり、自分に合ったものをさがしやすくなっています。

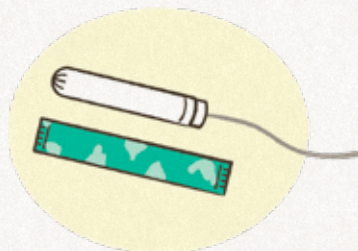
タンポン

タンポンをつかえば、お風呂やプールにも入れます。



吸水ショーツ

下着のうちがわにある吸水素材が、月経の血をすいとってくれるよ！



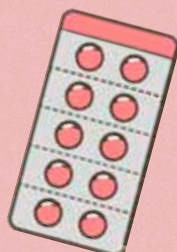
このほかにも月経のあいだ気持ちよくすごせるようにたくさんのしゅるいの生理用品があります。量が多いときや運動するときはもれないようなものを、組み合わせて工夫しましょう。

学校で急に月経がきたら

保健室にナプキンが用意されています。

あんしんして養護教諭（保健室の先生）に相談しましょう。ぐあいがわるいときには保健室で横になれたり、すこし休むこともできます。

いたみ止めの薬がひつような人は養護教諭に相談して、飲みなれた薬をもち歩くようにするとあんしんですね。



ココがたいせつ！ 月経中も気持ちよくすごすコツ

1か月に1回やってくる月経。
その期間もできるだけ快適にすごすためにくふうしよう！

おすすめのくふう

からだを温めるファッション



からだがかひえると月経痛を強く感じることもあるよ。モコモコのくつした、あたたかい下着などをみにつけよう。

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つかっているよ。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



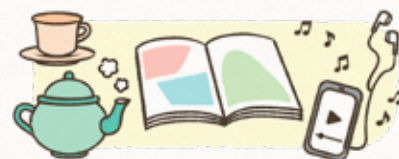
月経中はつかれやすいよ。
お風呂でからだをあたためよう！

じゅうぶんなすいみん



つかれたからだをいたわって、いつもよりたっぷりねむるようにしましょう。

リラックスしてね！



気持ちがおちつくことをしたり、あたたかい飲み物をのんだりして、ストレスをためないようにしましょう。

運動もしよう！



ぐあいがわるくなければ、かるい運動で腰や足などをうごかすと、血液の流れがよくなって月経痛がラクになります。

からだをいつも

せいけつにしよう!

あなたの顔や手や足がそれぞれ形や大きさ、色がひとり
性器^{せいき}はいつもは服^{ふく}や下着^{したぎ}にかくれています。
男子も女子もおふろで正しく

ひとりちがうように、性器^{せいき}もひとりひとりちがいます。
とくに女子は自分でも見る事が少ない場所^{ばしょ}ですが、
あらってせいけつにしておきましょうね。

だんせい 男性の性器^{せいき}のあらいかた

① お湯やあわだてた石けんをつかいます。

② 陰茎^{いんけい}の先(亀頭^{きとう})があらえるよう、
いたくないぐらいの強さで皮^{ほうひ}(包皮)
を根元にむけてそっとさげましょう。
包皮^{ほうひ}の間にたまったよごれを、手で
やさしくあらいます。

③ 石けんはシャワーでしっかりながします。

④ 皮^{ほうひ}(包皮)をそっともどします。

・包皮^{ほうひ}をさげることができない 人は毎日すこしずつ包皮^{ほうひ}をさげていくようにしましょう。

・包皮^{ほうひ}がもどっていないと、いたくなってしまうので、かならずもどすようにしましょう。



「いたいな」「なにかおかしいな」と
思ったらすぐにおとなに相談しよう!

じょせい 女性の性器^{せいき}のあらいかた

① お湯やあわだてた石けんをつかいます。

② 膣^{ちつ}と尿道口^{にょうどうこう}(おしっこ^{あな}の穴)
のまわり(性器^{せいき}の外がわ)をや
さしく手をつかっていねい
にさわりながらあらいます。

③ 石けんはシャワーでしっかりながします。

・膣^{ちつ}の中は「よい菌^{きん}」がいる
ので、あらわなくてよいです。
指^{ゆび}をいれてゴシゴシあらうと
「よい菌^{きん}」がながれおちて、か
ゆみやいたみが出るることがあ
ります。
・うんちの菌^{きん}が膣^{ちつ}などに入ら
ないよう、かならず前から後
ろにむけてあらってね。



「いたいな」「なにかおかしいな」と
思ったらすぐにおとなに相談しよう!

じぶんの「からだ」をまもる

じぶんの「からだ」はすべてが大事です。

そのなかで、とくに大切な「じぶんだけのところ」

プライベートゾーンとよばれる部分（口・胸・性器・おしり）

などは、じぶんじしんの許可なくさわらせてはいけません。

あなたの気持ちを無視して、
人があなたのからだにさわったり
傷つけたりすることは、けっしてゆるされません。
もしあなたがそのようなことにあったら
勇気をもって、信じられる人に相談しましょう。
相談窓口^{まどぐち でんわ}に電話して、相談する方法もあります。

相談窓口

- 養護教諭^{ようごきょうゆ}（保健室^{ほけんしつ}の先生）
- 子ども相談^{こども そうだん} ● 保健センター^{ほけん}
- 児童相談所^{じどうそうだんじょ}（189）

いじめや人間関係^{にんげんかんけい}になやんだ時の相談先^{そうだんさき}
「24時間子供SOSダイヤル」
^{こども えすおーえす}

0120-0-78310

（なやみ言おう）

（おかねはかかりません）

人をすきになること

だれもすきに
ならない人
もいる

まだすきに
なったことが
ないのかも

気になる子をいつの間にか目でおっていたり、

少し話を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？

人をすきになると、あいてのことを思ってしあわせな気分になったり、

両想い^{りょうおも}になりたいと考えるようになるかもしれません。

好きな人ができたとき、うまく自分の気持ちを伝えられるようになるといいですね。



どんな人をすきになるかは
人によってちがう

世界中には、いろんな個性をもった人がいて、どんな人をすきになるかは人によってちがうのがあたりまえだよ。

さいきん、あなたが気にいっている有名人やキャラクターはいるかな？
どんなところがすきなのか、考えてみよう！

あいてと自分のまよりを大切に

手をつなぎ
たいな

ギュって
していい？

からだに
さわる前に
言葉で「同意」
をかくにん

いいよ

ごめんね、今はダメ

イヤ

おたがいに、あいてのからだときもちを大切にできることで、もっとすてきな関係^{かんけい}になれます。「おたがいを大切に」するためには、自分の気持ちもあいての気持ちもことばに出してかくにんすることが必要^{ひつよう}です。