資料4



思春期の体と心の変化

「きょうとプレコン中学生教育プログラム」

自己紹介



ほけんし
保健師

地域の人々の健康を守り、
病気を予防するために活動する
専門職



じょさんし
助産師

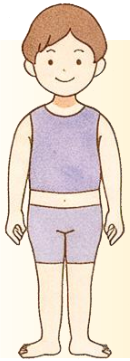
新しい命の誕生を支え、
お母さんと赤ちゃんが健康に過ご
せるようにサポートする専門職

きょうとプレコン

今日の流れ

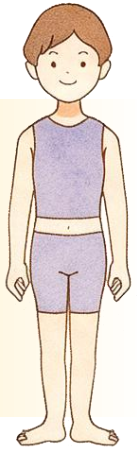
1　からだの変化	助産師
2　脳とこころの変化	助産師
3　友だちから相談されたら	保健師
4　どこに相談に行けばいい？	助産師・保健師

思春期って、いつ？



小学校高学年ごろ

思春期



高校生頃

思春期の変化は、みんなに起こる
始まる時期は、早い人も遅い人もいる

思春期の体の変化

身長が伸びる

体重が増える

脇の下や性器の周りに毛が生える

にきびができやすくなる

変声が変わる



女子の体

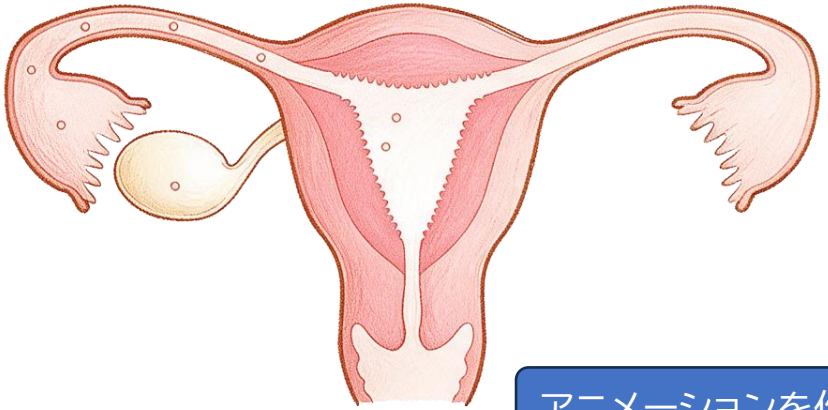
乳房が膨らんでくる
月経が始まる

男子の体

射精が起こる
ひげが生えてくる

思春期の頃（一般的に小学校高学年から高校生）には大きく体が変化する

月経のしくみ



アニメーションを作成

月経で知っておきたいこと

心配いらないこと

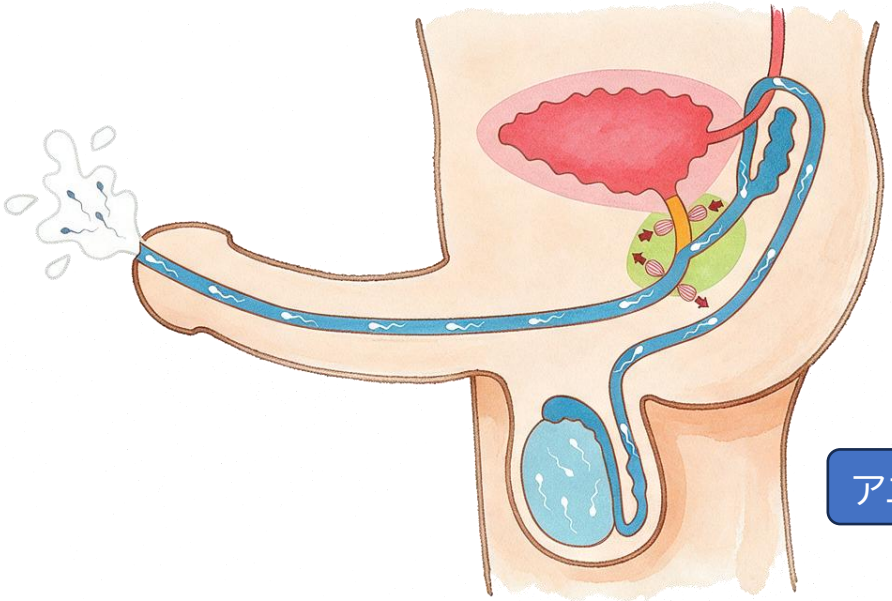
・始まってしばらくは、間隔がばらばら
・量が多い日、少ない日がある
・月経の前に、気持ちがゆれる

近くの大人に相談してほしいとき

・学校を休むほど痛い
・1時間でナプキンがいっぱいになる
・8日以上続く
・15歳になっても始まらない

つらい痛みは、がまんしなくていい

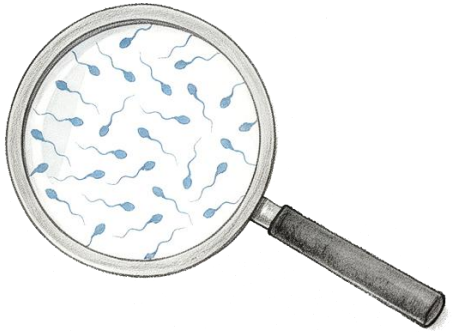
射精って、なに？



アニメーションを作成

射精ってなに？





1回の射精で出る精液は、
2～3mL(小さじ半分くらい)

精液1mLに、精子が約1億個

数は、人によっても、日によってもちがう

精巣、陰茎で知っておきたいこと

心配いらないこと

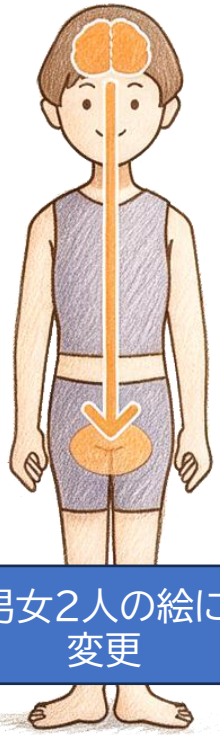
・ねむっている間に精液が出る（夢精）
・何もしていないのに陰茎がかたくなる
・精巣の大きさや高さが、左右でちがう
・胸の先がふくらむ、しこりができる
（多くは自然になくなる）

近くの大人に相談してほしいとき

・精巣が急に強く痛む、はれる
→ 夜でも休みの日でも、すぐに
・精巣にしこりがある

精巣が急に痛む時は、すぐに近くの大人に相談

変化のスタートは、脳



男女2人の絵に変更

1. 脳から指令が出て、からだが変わる（ホルモン）
2. 気持ちを感じる部分が、先に育つ
3. 考えて決める部分は、20代まで育ちつづける

変化のスタートは、脳。 脳も発達の途中。

思春期に、こころはどう変わる？

イライラする

一人になりたい

見た目が気になる

おうちの人に言われたくない
ことがある

だれかを好きになる
（ならない人もいる）

どんな気持ちも、感じていい。一人でかかえなくていい

困ったとき、最初に話すのは？

友達

おうちの人

先生

保健室の先生

スクールカウンセラー

最初に話す相手は、友達かもしれない

もし、友達から相談されたら？

Cさん(休み時間に)
「最近、夜ねむれなくて、朝起きるのがつらい。
ごはんもあんまり食べたくない。……だれにも言わないでね」

1 なんて言う？
最初の一言

2 どう聞く？
表情や、聞き方

3 そのあとは？
Cさんと一緒に
できること

答えは言わなくていい。 心の中で考えてみよう

どちらの聞き方が、話しやすい？

聞き方①

「えー、気にしすぎじゃない？」

（スマホを見ながら聞く。とちゅうで自分の話を始める）

「わかった、だれにも言わないよ」

（あとで、別の友だちに話してしまう）

聞き方②

「そうなんだ。話してくれてありがとう」

（うなずきながら、最後まで聞く）

「いつごろから？」

「心配だから、一緒に保健室の先生に話しに行かない？」

Cさんは、どちらのほうが話しやすいと思う？　心の中で考えてみよう

話を聞くときの5つのコツ

1 最後まで聞く	さえぎらない。自分の話にしない
2 決めつけない	「気にしすぎ」「みんなそうだよ」と言わない
3 笑わない・冷やかさない	まじめに話してくれたことを、大切にする
4 言いふらさない	ほかの人にも、SNSにも、伝えない
5 一人でかかえない	心配なときは、一緒に近くの大人に相談する

うまく答えなくていい。聞いてくれる人がいるだけで、心は軽くなる

「言わないで」と言われたら

「だれにも言わないでね」と言われたら、どうする？

1 心配なときって？

ずっとしんどそう
けがをしている
いやなことをされている

2 どうする？

「一緒に行こうか」と
さそう

3 行けないときは？

あなたが先生に
伝えてもいい

「言いふらす」と「大人に相談する」は、ちがう

心配なときは、一緒に大人に相談しよう

選ぶ中で悩んだときにはひとりで何とかしなくてよい

まず、家の人や先生など、近くにいる大人に話す

- 目→眼科
- 耳・鼻→耳鼻科
- 歯→歯科
- かぜ→内科・小児科
- 胃腸→内科・小児科
- 精巣・陰茎→泌尿器科
- 月経・子宮→婦人科
- こころ→精神科・心療内科・思春期外来
- 皮ふ→皮膚科

性器や月経のことも、目や歯と同じように、医師に見てもらえる

あなたは大切な人



話したり、相談したりできる人や場所がある

周りの大人に助けてもらっていいし、誰かを助けることもできる



おわり

発　　行：京都府健康福祉部こども・子育て支援室
原案作成：京都府助産師会
監　　修：京都産婦人科医会・京都府医師会