



# にこにこ

令和3年2月  
川間小学校  
ほけんだより

保健の授業で、おとなへと近づく体の変化、思春期の始まりについて学びました。  
自分の体にいつ変化が起こってもいいように、心のじゅんびをしておきましょう。

**からだ 体つきの変化 (男子)**  
ほね きんにく はつたつ 骨や筋肉が発達して、がっしりしてきます。

- にきびができやすくなる
- ひげが生えてくる
- かたはばが広がる
- のど仏が大きくなり、声変わりが始まる
- 性器の周りに毛が生えてくる
- わきの下や胸などに毛が生えてくる

**射精の仕組み**  
思春期になると、体の中の精そうと呼ばれるところで、命のもととなる精子が作られ始めます。精子は1日に5000万～1億個作られ、いろいろな液体と混ぜて精液となり、体の外に出されます。これを「射精」といい、初めての射精を「精通」といいます。おしっこと精液は出る場所はいっしょですが、血液中のいらなくなったものがぼうこうにたまり、尿道から体の外に出る。

ぼうこう 尿道 いんけい(ペニス) いんのう 精そう(こう丸) 前立せん

**おしっこ** 血液中のいらなくなったものがぼうこうにたまり、尿道から体の外に出る

**射精** 精そうで作られた精子が、いろいろな液体と混ぜて体の外に出る

## ★心にも変化が起こります。

男子と女子が別々に遊んだり、好きな異性ができたり…体の変化とともに心にも変化が訪れます。異性に関心をもつことは自然なことですが、心の変化にとまどうこともあるかもしれません。しかし、どんな時でも相手のいやがることは絶対にしてはいけません！

自分自身としっかり向き合い、気持ちをうまくコントロールできるようにしましょう。

\*心の勉強は5年生でくわしくします。

## ★思春期の始まりには『個人差』があります。

身長なのび方や顔が一人ひとりちがうように、思春期も一人ひとりちがいます。変化が一気に始まる人もいれば、ゆっくり少しずつ始まる人もいます。友だちとくらべたりしないで、自分だけの体のペースがあることを、わすれないでおきましょう。

思春期の訪れは、おとなの体に近づいていることを意味しています。体や心に変化が始まることを楽しみに思う人もいれば、不安や心配に思う人もいるでしょう。もし、不安なこと・心配なこと・気になったこと・聞いておきたいことができた場合は、一人でなやんだりしないでお家の人や学校の先生など、自分が信用できるおとなに相談してください。

あなたの成長を楽しみしている大人が、まわりにたくさんいることを覚えておいてくださいね♪





# にこにこ

令和3年2月  
川間小学校  
ほけんだより

保健の授業で、おとなへと近づく体の変化、思春期の始まりについて学びました。  
自分の体にいつ変化が起こってもいいように、心のじゅんぴをしておきましょう。

### 体つきの変化 (女子)

からだまるみが出て、ふっくらしてきます。

- にきびができやすくなる
- 胸がふくらんでくる
- わきの下に毛が生えてくる
- こしはばが広がる
- 性器の周りに毛が生えてくる

### 月経の仕組み

子宮は、レモンくらい  
の大きさで、赤ちゃんが  
育つところですよ。  
思春期になると、将来  
赤ちゃんが産めるように、  
右の図のような準備が行  
われます。これを「月経」  
といい、初めての月経を  
「初経」といいます。  
思春期はまだ体が発達  
している途中なので、初  
めは不規則に来ることも  
ありますが、3～5年く  
らいたてば、安定します。

- ①卵巣の中で卵子が育ち、子宮の内側のまわりが厚くなり始める。
- ②卵巣から卵子が飛び出し、卵管を通って、子宮に運ばれる。
- ③子宮の内側のまわりはさらに厚くなる。やがて卵子がこわれてなくなる。
- ④子宮の内側のまわりがはがれ、血液と一緒にと体外へ出ていく(月経)。

このサイクルを25～38日周期でくり返す

## ★心にも変化が起こります。

男子と女子が別々に遊んだり、好きな異性ができたり…体の変化とともに心にも変化が訪れます。異性に関心をもつことは自然なことですが、心の変化にとまどうこともあるかもしれません。しかし、どんな時でも相手のいやがることは絶対にしてはいけません！

自分自身としっかり向き合い、気持ちをうまくコントロールできるようにしましょう。

\*心の勉強は5年生でくわしくします。

## ★思春期の始まりには『個人差』があります。

身長なのび方や顔が一人ひとりちがうように、思春期も一人ひとりちがいます。変化が一気に始まる人もいれば、ゆっくり少しずつ始まる人もいます。友だちとくらべたりしないで、自分だけの体のスピードがあることを、わすれないでおきましょう。

思春期の訪れは、おとなの体に近づいていることを意味しています。体や心に変化が始まることを楽しみに思う人もいれば、不安や心配に思う人もいるでしょう。もし、不安なこと・心配なこと・気になったこと・聞いておきたいことができた場合は、一人でなやんだりしないでお家の人や学校の先生など、自分が信用できるおとなに相談してください。

あなたの成長を楽しみしている大人が、まわりにたくさんいることを覚えておいてくださいね♪

