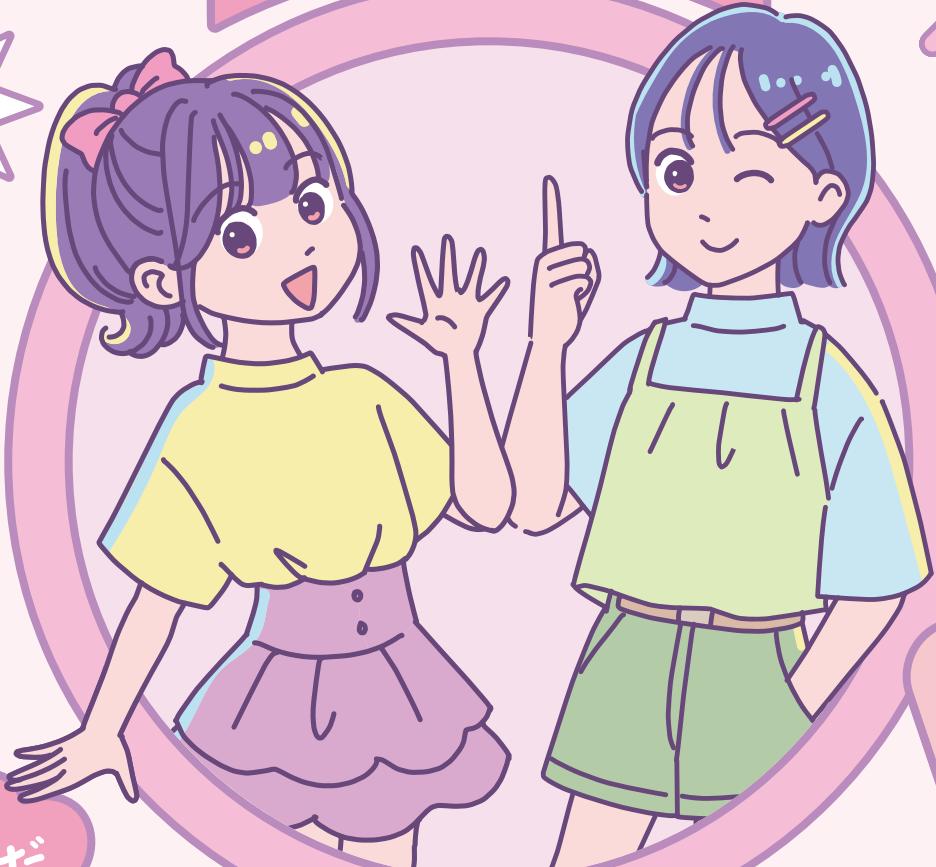


産婦人科医監修！



からだ

はじめて BOOK

mederi

もくじ

女の子と男の子の体のちがい

- 1 女の子と男の子の体の変化 3
- 2 女の子と男の子の性器のちがい 5

生理のキホン

- 3 生理って何？なぜ起こるの？ 7
- 4 ナプキンの使いかた 9
- 5 ナプキンの選びかた 11
- 6 生理中に役立つ便利グッズたち 13

生理の困ったを解決！

- 7 生理中の1日の過ごしかた 15
- 8 生理トラブルのとき、どうする？ 17
- 9 生理について気になるギモン 19
- 10 ピルという選択肢を知っておこう！ 21

小学生のみなさんへ

これから、みんなの体は
少しずつ大人に近づいていきます。

最初はドキドキしたり、
不安に思ったりするかもしれません。

でも、それはとっても自然なことだから安心してね。

生理がはじまるのもそのひとつ。

生理は女の子だけの体のサインで、
赤ちゃんを育てる準備をしているんだよ。
だから、恥ずかしいことでも怖いことでもないよ。

体の変化や生理について「どうしてだろう？」と
思ったときはこの本を読んでみてね。
きっと不安が少なくなるよ。

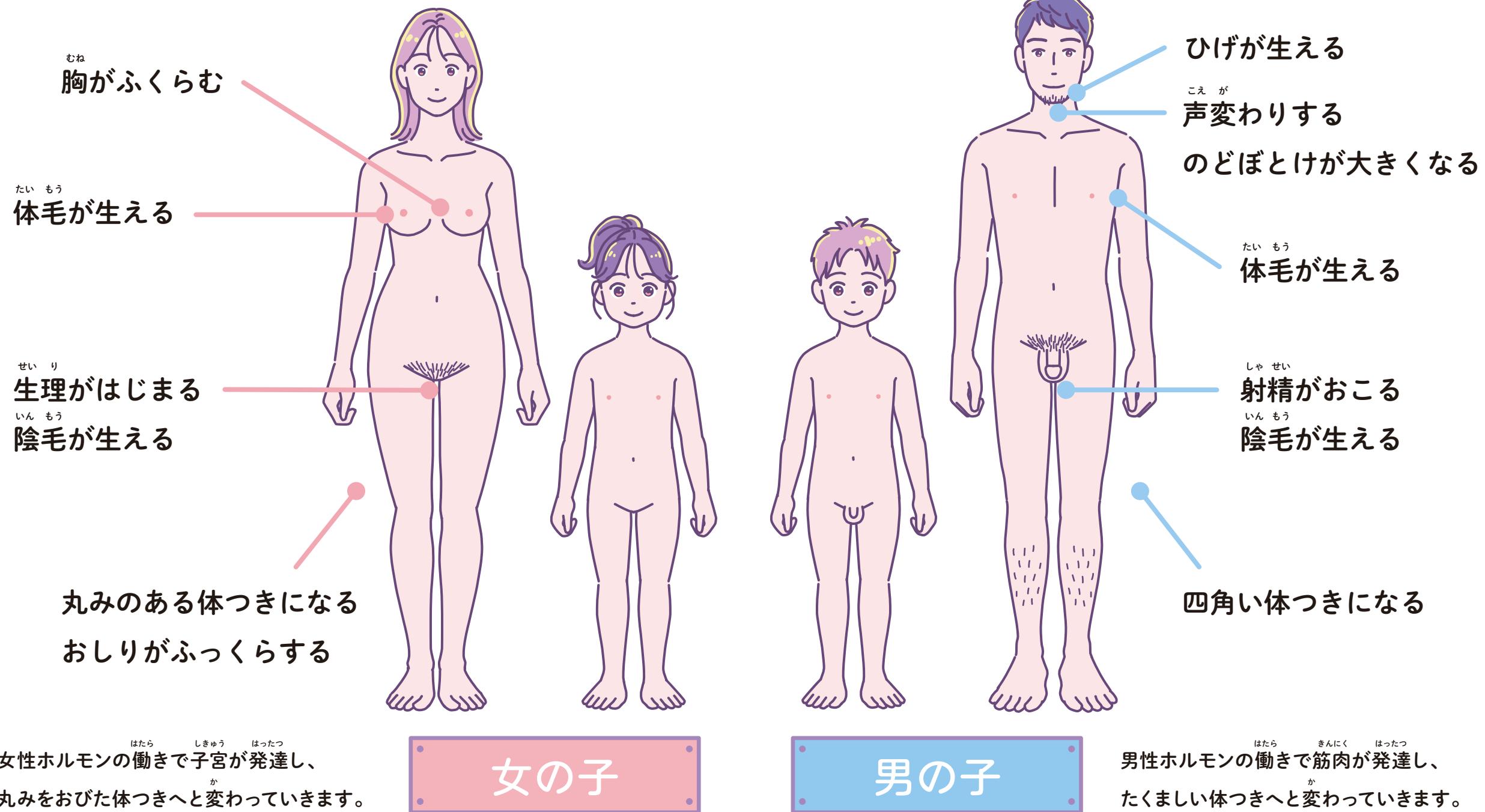
これから成長を楽しみにして、
自分の体を大切に
元気に過ごしてね！



1

女の子と男の子の 体の変化

小学校高学年くらいになると、みんなの体は「おとのんの体」に近づいていきます。この変化をおこすのが「ホルモン」というもので、ホルモンは血液と一緒にみんなの体の中をめぐっています。



2

女の子と男の子の性器のちがい

1 子宮

赤ちゃんが育つお部屋です。
子宮の内側には、赤ちゃんを守る
ふかふかのベッドがあります。

2 卵子

新しい命のもとになる
細胞です。約1ヶ月に
1回排卵されます。

3 卵管

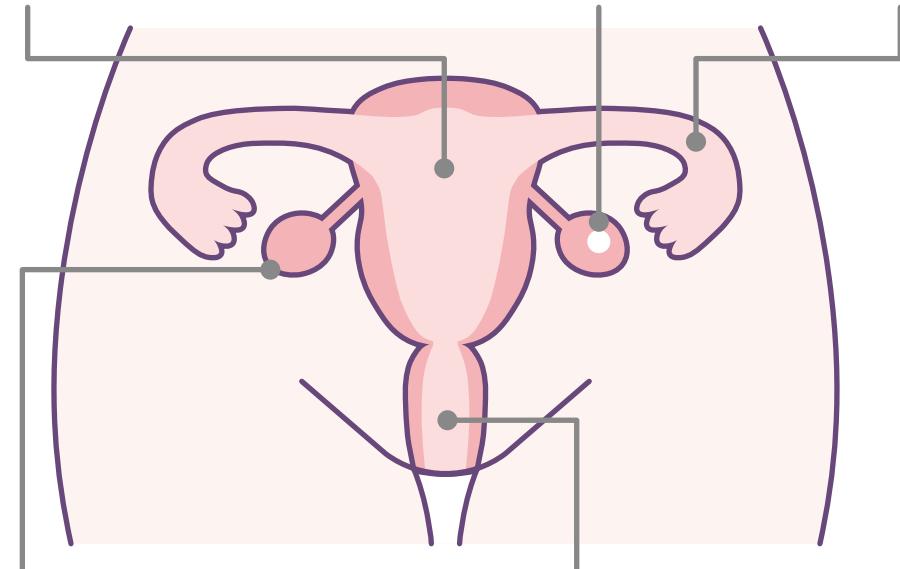
卵巣から出た卵子
を子宮へ運ぶ細い
管です。

4 卵巣

卵子をしまっている場所です。
左右に1つずつあり、女性ホルモン
を作る役割もあります。

5 膀胱

子宮から体の外へつながる通り道です。
赤ちゃんが生まれるときや、生理のときに
使われます。



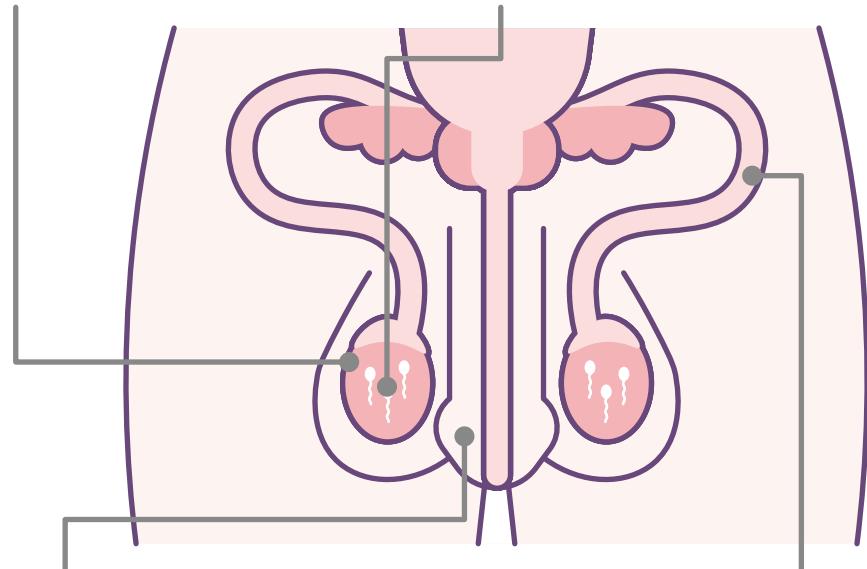
女の子

1 精巢／こう丸

精子や男性ホルモンを作る
工場です。左右に1つずつあ
ります。

2 精子

おたまじやくしのような形をした細胞です。毎日
たくさんの中性が精巢で作られます。女性の体
内で卵子と出会うと、新しい命のもとになります。



3 陰茎／ペニス

おちんちんと呼ばれる部分です。性的な興奮
がおこると硬くなります。精子は陰茎の中の
尿道を通って体の外に出ます。

4 精管

精巢から尿道まで精子を運ぶ
細い管です。直径は2~3ミリ、
長さは約30センチです。

男の子

女の子と男の子の体は違った作りをしています。

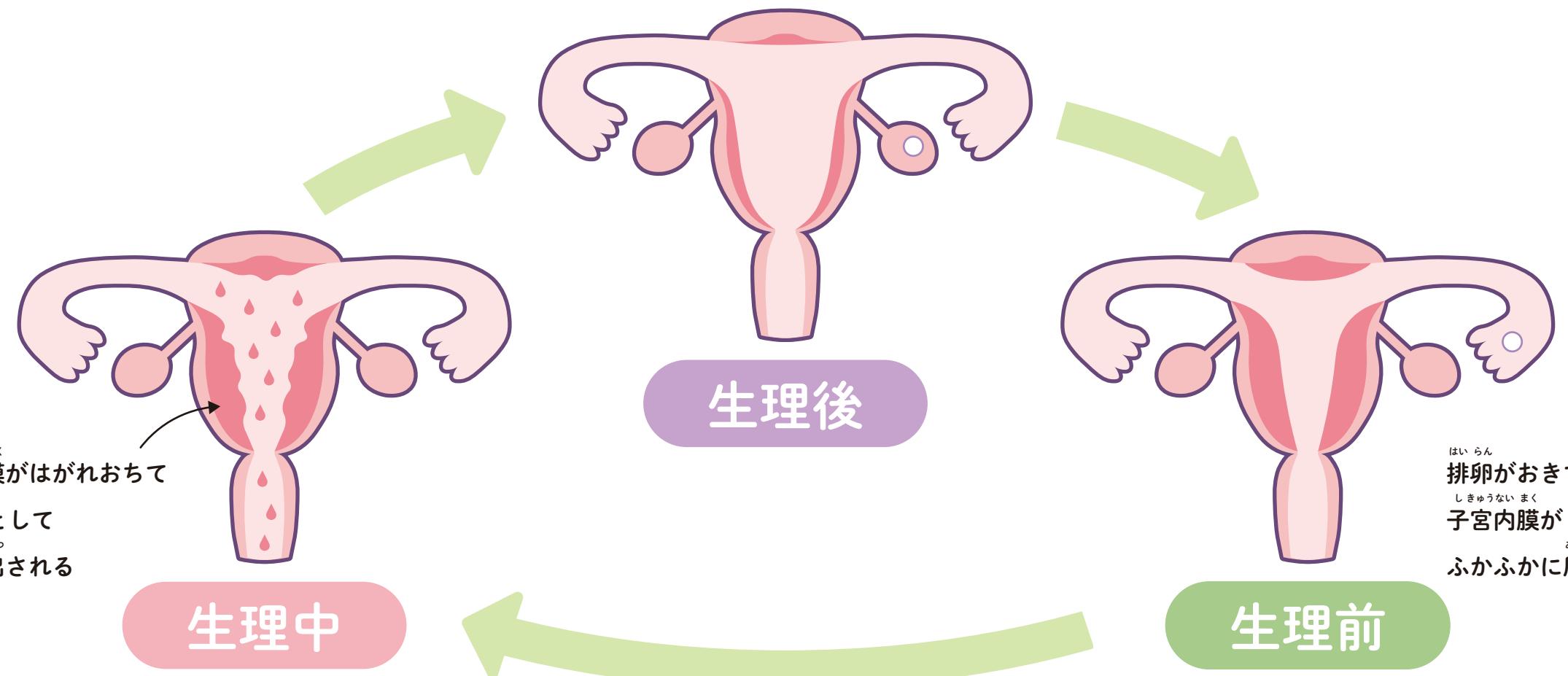
女の子には赤ちゃんを育てるための「子宮」という場所があり、
男の子には赤ちゃんを作るための「精子」を作る場所があります。



3

生理って何？ なぜ起こるの？

子宮では赤ちゃんを迎えるためにふかふかのベッドみたいなものが作られます。でも赤ちゃんがいるときはそのベッドがいらなくなって、体の外に出ていきます。それが「生理」です。



正常な生理のめやす

生理周期

25～38日

出血持続日数

3～7日

1日につかうナプキン
5～7枚ほど

こんなときは注意！家族や大人に相談しよう。

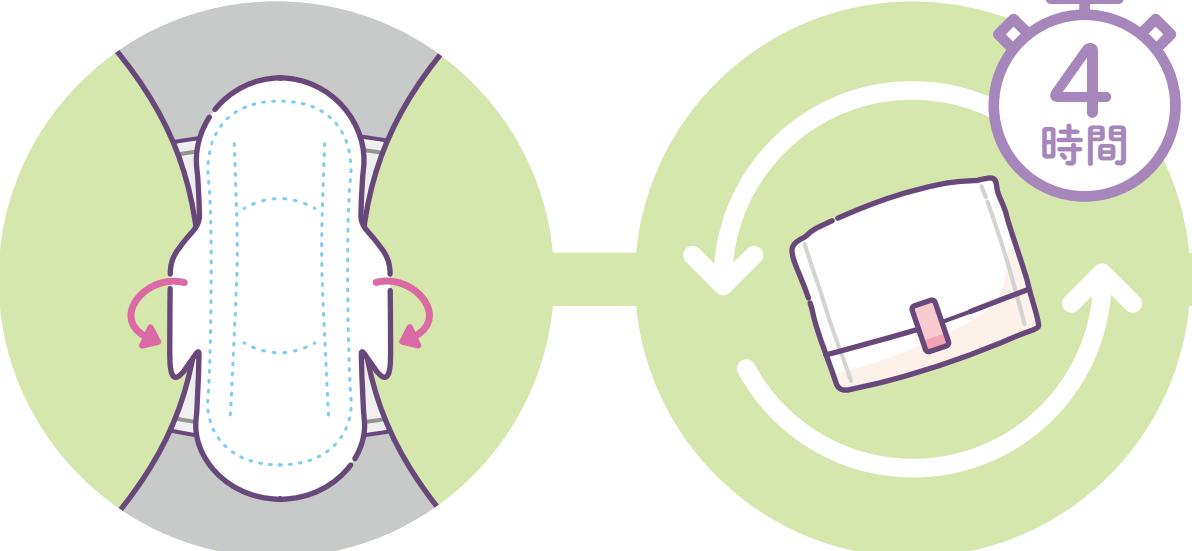
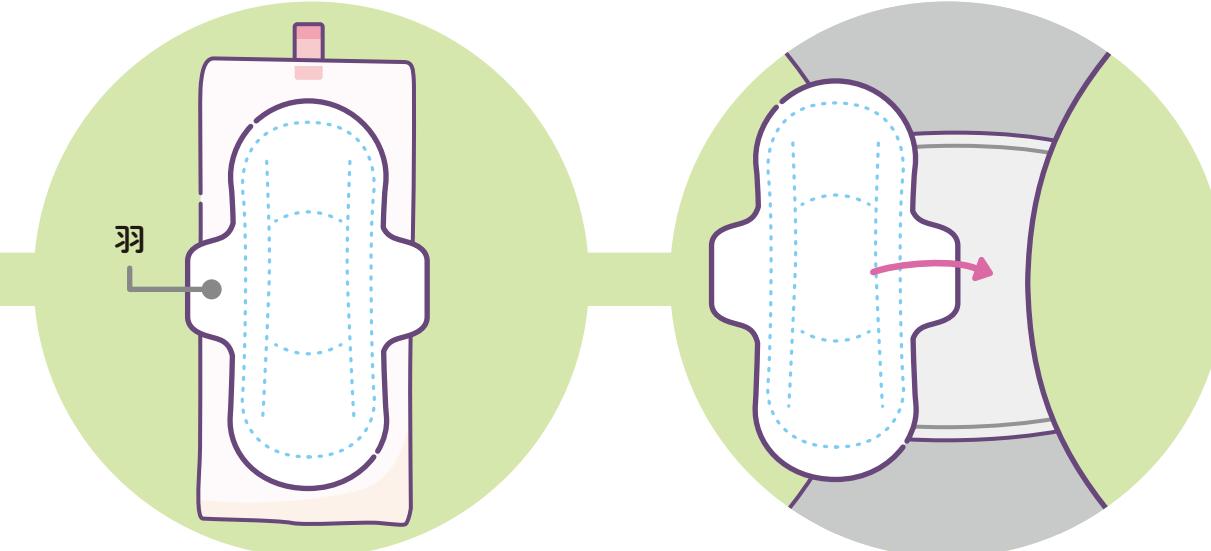
- 生理が3ヶ月以上続く
- 周期が短く、24日以内
- 生理が10日以上続く
- 生理が1～2日でおわる
- 血の量が多く、ナプキンが1時間もたない



4

生理がはじまつたらどうする? ナプキンの使いかた

ナプキンは、生理のときに出る血液をしっかり吸収してくれるアイテムです。ショーツの内側に貼りつけて使います。正しいつけかたや交換のタイミングを知って、安心して過ごそう。



1 ナプキンを取りだす

袋からナプキンを取りだします。
羽がついている場合は、羽を広げて
おきましょう。

2 ショーツの内側に貼る

ナプキンの裏にある紙をはがし、粘着部分をショーツの真ん中(おしりに少し近いところ)にしっかりと貼りつけます。

3 羽を外側に折りかえす

羽がついている場合は、羽をショーツの外側に折りかえして固定します。
これでナプキンがずれにくくなります。

4 4時間くらいで交換

トイレのときに忘れずにチェックしてね。長い時間そのままにしてしまうと、かゆくなったり、においが気になることもあるよ。



生理用ショーツで安心!

生理用ショーツは血がもれにくい設計になっています。
普通のショーツよりもナプキンをしっかり支えてくれるから、安心して学校やおでかけができるよ。



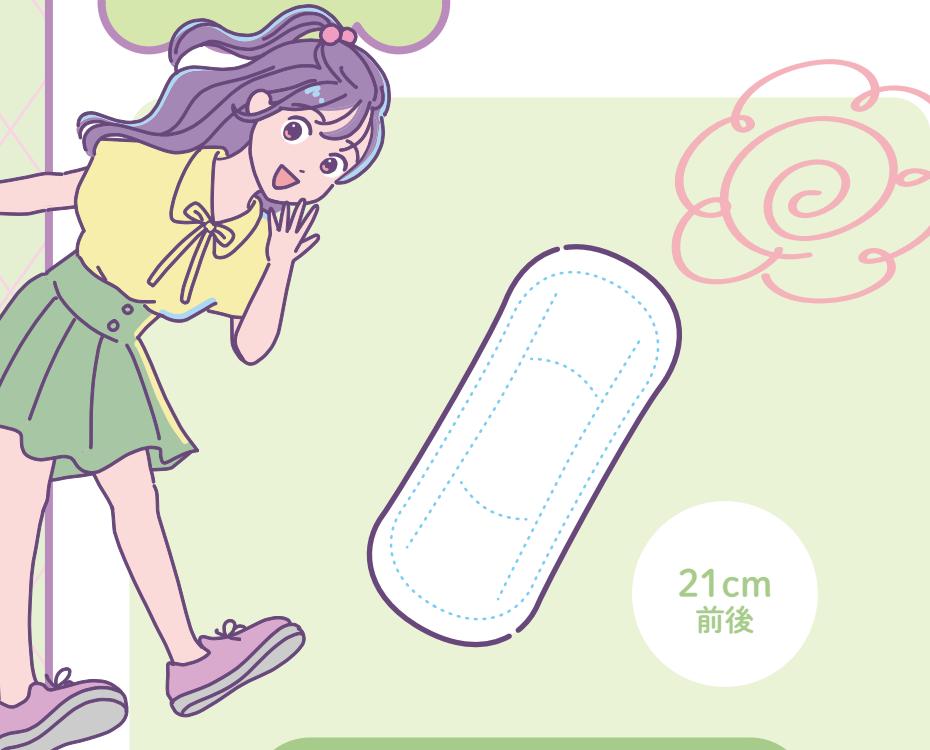
トイレはきれいに使おう!

使いおわったナプキンは、トイレットペーパーで包んでトイレの中にあるゴミ箱に捨てよう。もしもトイレに汚れがついてしまったらふいておきましょう。



5

生理がはじまつたらどうする? ナプキンの選びかた



ふつうの昼用

最初はこれがおすすめ！

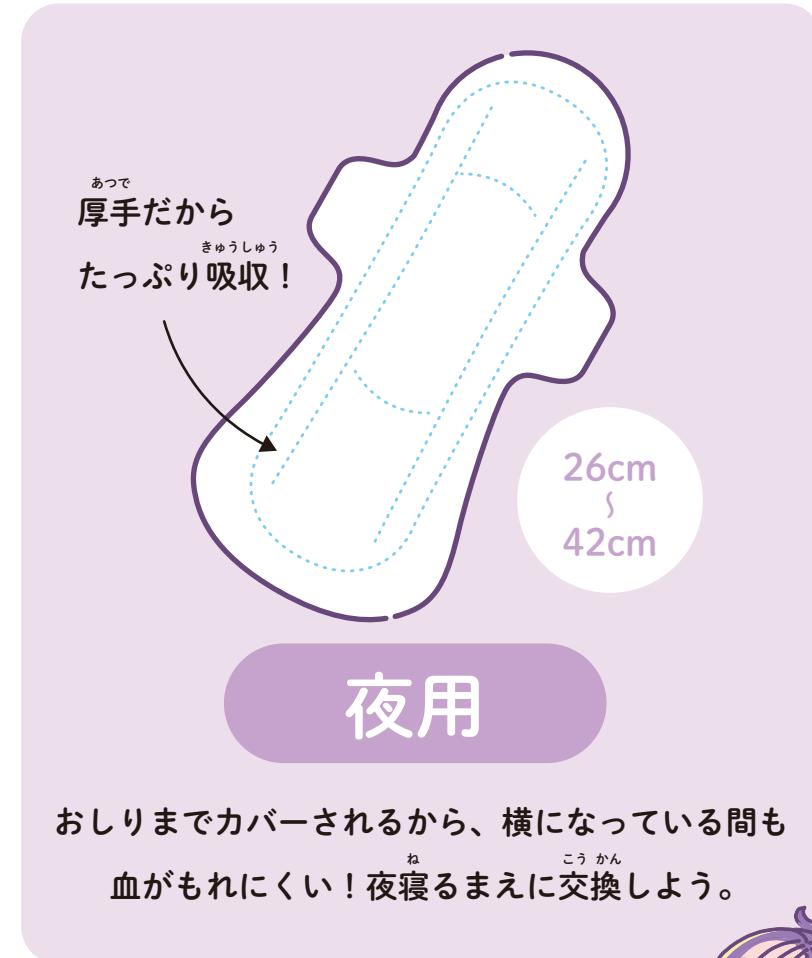
スタンダードサイズで学校でも使いやすいよ。



多い日用

生理の2～3日目は出血が多くなることも。

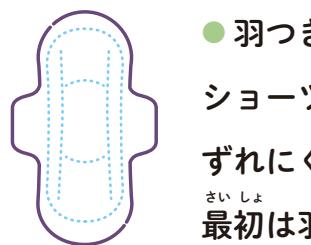
そんなときは「多い日用」を使うと安心です。



夜用

おしりまでカバーされるから、横になっている間も
血がもれにくい！夜寝るまえに交換しよう。

Q 「羽つき」と「羽なし」どっちがいい？



● 羽つき

ショーツにしっかりとつけられて
ずれにくく血がもれにくい。

最初は羽つきが安心かも！



● 羽なし

コンパクトでつけ
やすい。でも、動く
とずれることも。

Q かゆくなりにくいものってあるの？

かゆくなったり、こすれて痛いなど、お肌がデリケートな人は、
「オーガニックコットン」「やわらかシート」「ムレにくい」と
書かれている肌にやさしいものを選ぶといいよ。
汗をかいてムレやすい夏にもおすすめ！



6

生理中に役立つ 便利グッズたち

生理中は、ナプキンだけでなく便利なアイテムを使うと、学校やおでかけ先でも安心して過ごせるよ。血がもれるのを防ぐ工夫をしたり、痛みをやわらげるアイテムをチェックしよう！



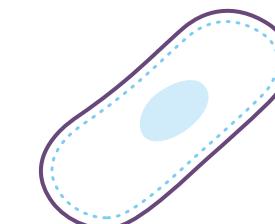
1 生理用ショーツ



いつ使う?
生理の日いつでも

防水シートつきで血がもれにくいよ。

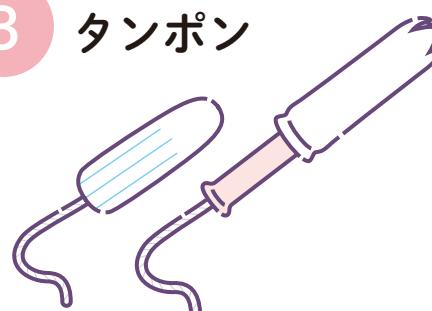
2 おりものシート



いつ使う?
血の量が少ないとき

生理がはじまる前やおわりかけに。

3 タンポン



いつ使う?
●体育や運動するとき
●プールや温泉に入るとき

体の中に入れて使う生理用品。
動きやすくて血がもれにくいよ。

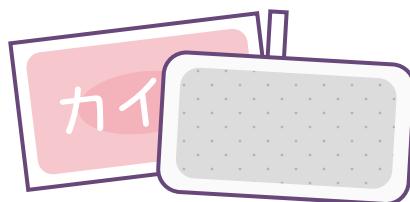
4 ショーツ型ナプキン



いつ使う?
●夜寝るとき
●もれるのが心配なとき

パンツの形をしたナプキン。長時間
使えるので、血の量が多い日にも。

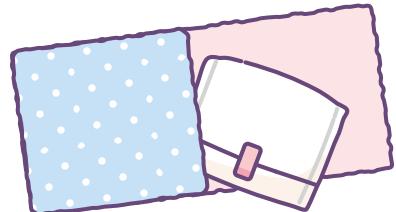
5 カイロ



いつ使う?
生理痛をやわらげたいとき

なかこしあいたひ
お腹や腰が痛くて冷えているときに。

6 ポケットつきタオル



いつ使う?
ナプキンを持ち歩くとき

かく
こっそり隠して持っていくよ。

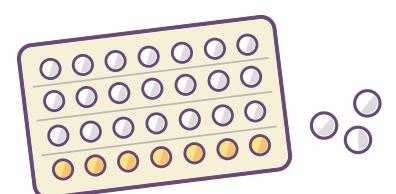
7 手帳やカレンダー



いつ使う?
生理の予定を知りたいとき

きろく
生理のはじまり・おわりを記録すると、
つぎの生理日が分かるようになるよ。

8 ていようりょう 低用量ピル



いつ使う?
●生理痛がひどいとき
●生理周期を整えたいとき

しょほう
病院で処方してもらうお薬。
こうか
毎日同じ時間に飲むと効果ができるよ。

生理用品

便利グッズ

7

生理中の 1日の過ごしかた



⌚ 7:00

起きたらナプキンを交換！

寝ている間に使ったナプキンを新しいものに取り替えよう。シーツやショーツも汚れていないか確認しましょう。

⌚ 9:00

体育や遊びは
無理をしない
体がつらいときは
休むことも大切です。



↑ 7:20

生理中はエネルギーが必要です。
朝ごはんをしっかり食べよう！

⌚ 11:00/14:00

トイレ休憩でナプキンをチェック！

授業の合間にトイレへ行く習慣をつけましょう。
3~4時間ごとにナプキンを交換すると安心です。



生理がはじまても、学校やおうちでの過ごしかたを工夫すればいつもどおり元気に過ごせるよ。生理の日でも安心して過ごすコツを紹介するね！



⌚ 21:00

生理中は体に負担がかかる
のでしっかり眠ろう。



⌚ 19:20

リラックスタイム

好きな本を読んだり、音楽
を聴いてリラックスしよう。
体がだるいときは、温かい
飲みものを飲んだり、お腹
をカイロで温めよう。



⌚ 20:00

お風呂はぬるめで入ろう

生理中でもお風呂に入って大丈夫！
体を清潔に保つことで気分もすっきりします。ただし、湯船に長時間つかったり、熱すぎるお湯に入るのは、血流が良くなりすぎて血の量が増えることがあるので注意。

8

生理トラブルのとき、 どうする？

1 生理痛がつらい

お腹や腰が痛くなる
体がだるくなる

どんな
症状？

お腹や腰にカイロをあてて温めると、痛みが
やわらぐことがあります。痛みがひどいときは、
先生や家族に相談して、無理せず休みましょう。

2 経血がもれる

ナプキンがずれて、
ショーツや服に血がついてしまう
ナプキンを正しい位置に貼ることが大切です。
もれが心配な日は、生理用ショーツや夜用のナプキンを
使ってみて。替えの下着を持っておくとさらに安心です。

3 生理中のムレやにおい

ムレでかゆくなる
においが気になる
ナプキンを長時間つけっぱなしにするのはNG！
3～4時間ごとにナプキンを交換して清潔にしよう。
汗をかいたときも、体をさっぱりさせると快適です。



4 生理が不規則

どんな
症状？

生理がはじまったばかりだと、生理周期が安定しないことがあります。これは体
が成長している証拠なので心配しないでね。生理がきた日を記録しておくと、つぎ
の生理の予想がたてやすくなります。

5 ニキビができる

おでこや鼻がテカテカする
ニキビができる

どんな
症状？

女性ホルモンの作用で、肌のあぶら分
(皮脂)が多くなることが原因。
さっぱりしたローションを使ったり、
おかしを食べすぎないようにしてニキ
ビが増えないように注意しましょう。

6 気分が落ちこむ

イライラする
かなしい気持ちになる

リラックスできる時間を作りましょう。
本を読んだり、好きな音楽を聴いたりするの
もおすすめ。家族や友達に話を聞いてもらう
だけでも気持ちが軽くなるよ。



生理がはじまると、「これってどうすればいいの？」と困ること
があるかもしれません。よくある生理のトラブルと、その解決策
を紹介します。

9

生理について 気になるギモン



Q. はじめての生理はいつ来るかわかる？

A. はじめての生理（初潮）が来る前には
いくつかのサインがあります。

たとえば、おりものが増えたり、胸がふくらみはじめたりすることが多いです。
「なんだかいつも違うな」と感じたら、それが初潮が近づいているサインかも
しれません。初潮がいつ来るかは個人差があるので、あまり心配しないでね。



Q. 生理の時期じゃないのに血が出た！

A. 少しの出血なら、心配しすぎなくてOK！

ちょっとだけの出血なら「生理が不安定な時期」によくあることだから、まずは落ちついてね。生理がはじまったばかりだと、周期がバラバラになることがあるよ。ナプキンやショーツにこすれて肌が傷つくことで少し血が出ることも。

 こんなときは病院に相談しよう！

- 血がずっと止まらない
- お腹がとても痛い
- 生理じゃないのに何日も出血が続く



「急に生理がきたらどうしよう…」「生理は何さいまでつづくの？」
生理には気になることがいっぱい！ひとりで悩まずに、不安を
減らして、生理の日も安心して過ごそう。



Q. 突然生理がきた！ナプキンがない！

A. トイレットペーパーを何枚か重ねて
ショーツに敷いて応急処置をしよう。

そのあとは、「ナプキン持ってる？」と友だちや先生に聞いてみよう。
学校なら保健室にもあるよ。ナプキンが手に入ったらすぐに交換してね。



Q. 背はまだ伸びる？

A. 生理が始まってからも背は伸びます！

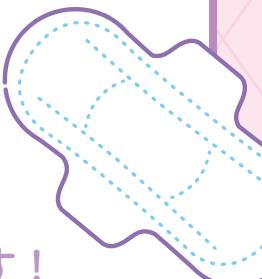
ただし、思春期の後半になると、伸びるスピードはゆっくりになっていきます。
成長をサポートするためには、生活習慣がとても大切！しっかり寝ること、バランスのいい食事をとること、適度に運動することがポイントだよ。



Q. 生理は何さいまでつづくの？

A. 50さいくらいまでつづきます。

その後は「閉経」といって、生理がおわるときが来ます。生理は女性の体が健康に働いている証拠なので、これからも自分の体を大切にしてね。



10

ピルという選択肢を 知っておこう！

Q 低用量ピルって？

低用量ピルは、ホルモンバランスを一定にする効果があり、生理周期を整えたり、生理痛を軽くすることができます。
生理前のイライラやだるさ(PMS)がやわらぎたり、生理痛が軽くなることで、勉強やスポーツにも集中しやすくなります。

生理日を
コントロールする
こともできるよ！

10~30代が選ぶ安心して利用できる
オンラインピル処方サービス
No.1^{※1}
2年連続

生理痛

肌あれニキビ

生理不順

PMS PMDD

過多月経

避妊



「mederi Pill」ならオンラインでピル処方！

オンラインで産婦人科の先生と相談して、ピルを始めるこどもできます。
mederi Pill（メデリピル）は、いつでもスマホから簡単に受診できる、「誠実」と「つづけやすい」を大事にしたオンラインピル診療サービスです。かならず保護者の人と相談して利用してね。



くわしくは
こちらから！

低用量ピルは、女の子の体を守るために飲むお薬の1つです。
生理トラブルがある人や、もっと楽に過ごしたい人のための選択肢として知っておきましょう。



Q 飲みかたは？

1日1回、毎日同じ時間に飲むお薬です。毎日継続して飲むことが大切！



Q 何さいから飲める？

初潮が始まって生理周期がある程度落ちついたら飲むことができます。



わたしの
生理って
大丈夫?

困ったときは
LINEで無料相談!

毎月の
PMSが
つらい...

mederi 生理相談室

