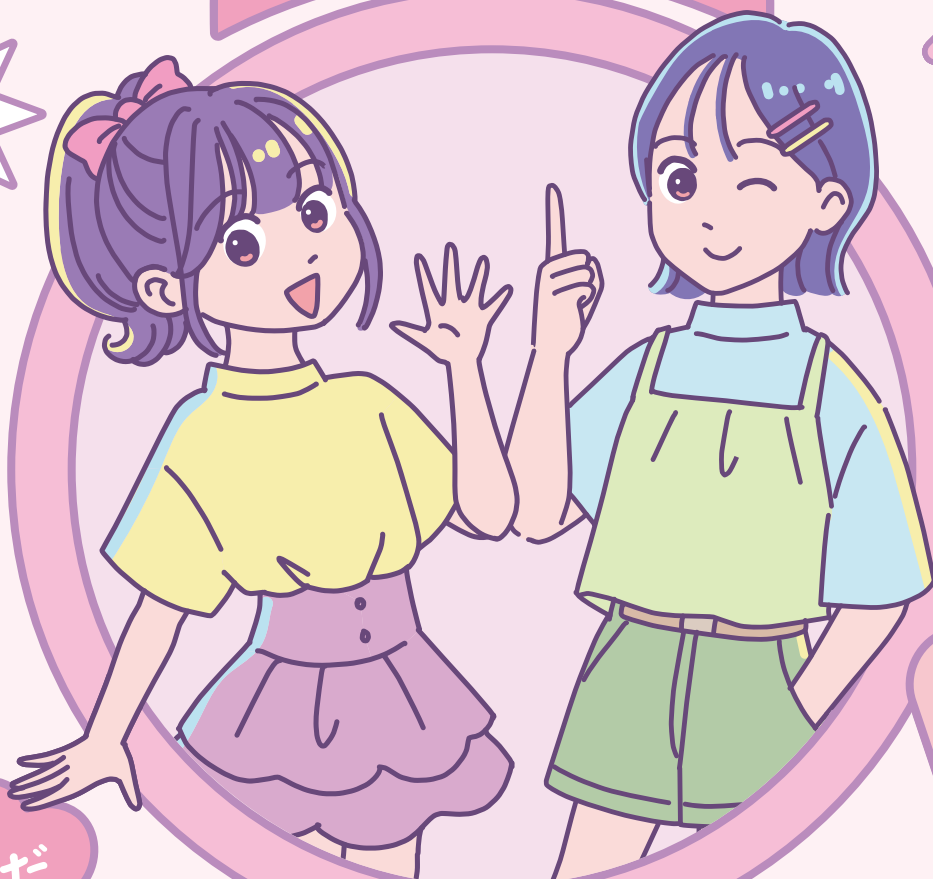


産婦人科医監修！



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^{へん か}変化 _____ 3
- 2 女の子と男の子の^{せい き}性器のちがい _____ 5

生理のキホン

- 3 生理って何？なぜ^お起こるの？ _____ 7
- 4 ナプキンの^{つか}使いかた _____ 9
- 5 ナプキンの^{えら}選びかた _____ 11
- 6 生理中に役立つ^{やく だ べん り}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^す過ごししかた _____ 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^{せん たく し}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。

^{さい しょ}最初はドキドキしたり、
^{ふ あん}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。

^{せい り}生理がはじまるのもそのひとつ。

^{せい り}生理は女の子だけの体のサインで、

赤ちゃんを育てる^{じゅん び}準備をしているんだよ。

だから、^{はず}恥ずかしいことでも^{こわ}怖いことでもないよ。

^{へん か せい り}体の変化や生理について「どうしてだろう？」と

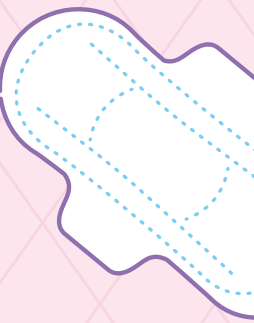
思ったときはこの本を読んでみてね。

きっと^{ふ あん}不安が少なくなるよ。

これからの^{せい ちょう}成長を楽しみにして、

自分の体を大切に

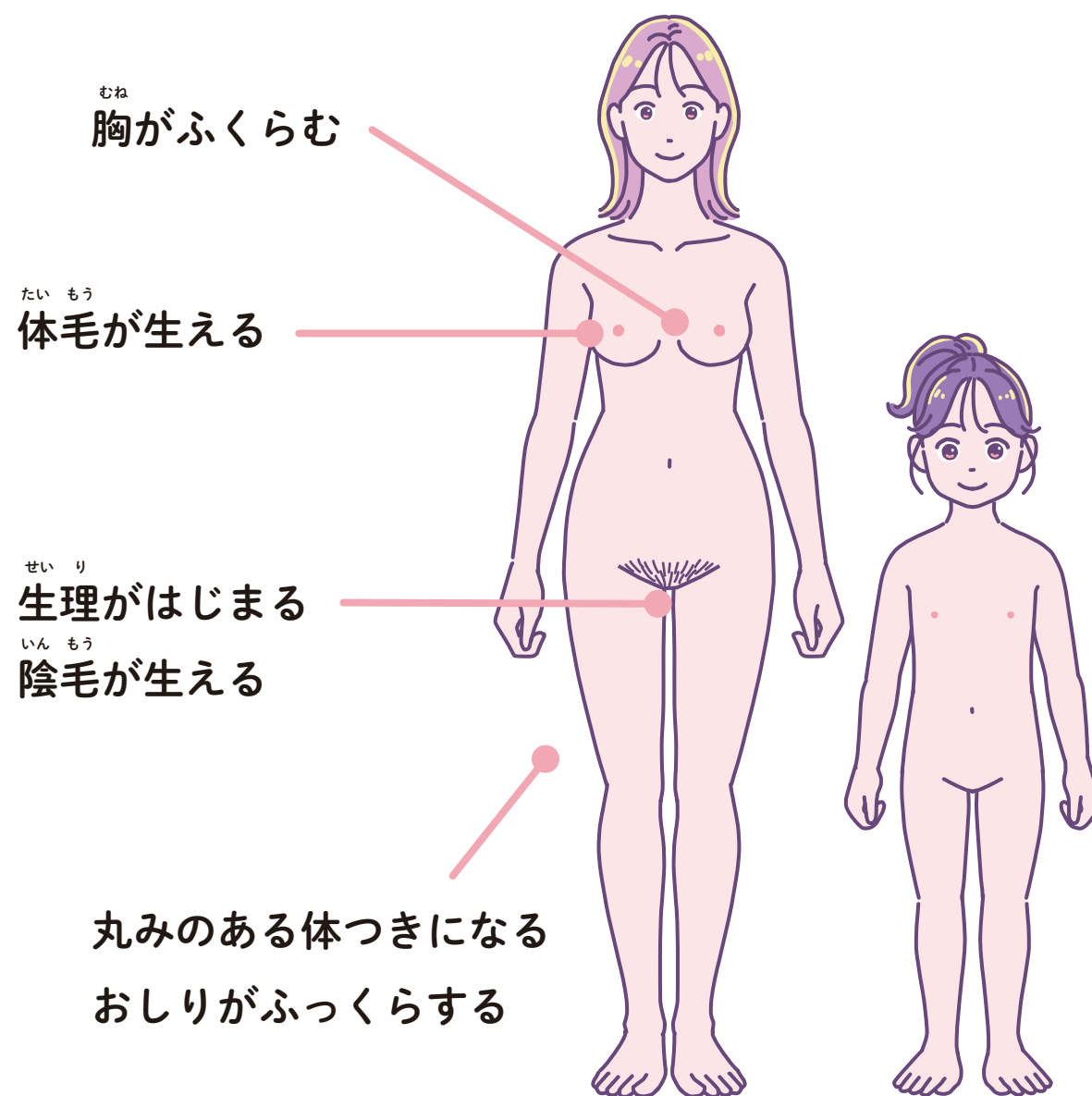
元気に^す過ごしてね！



1

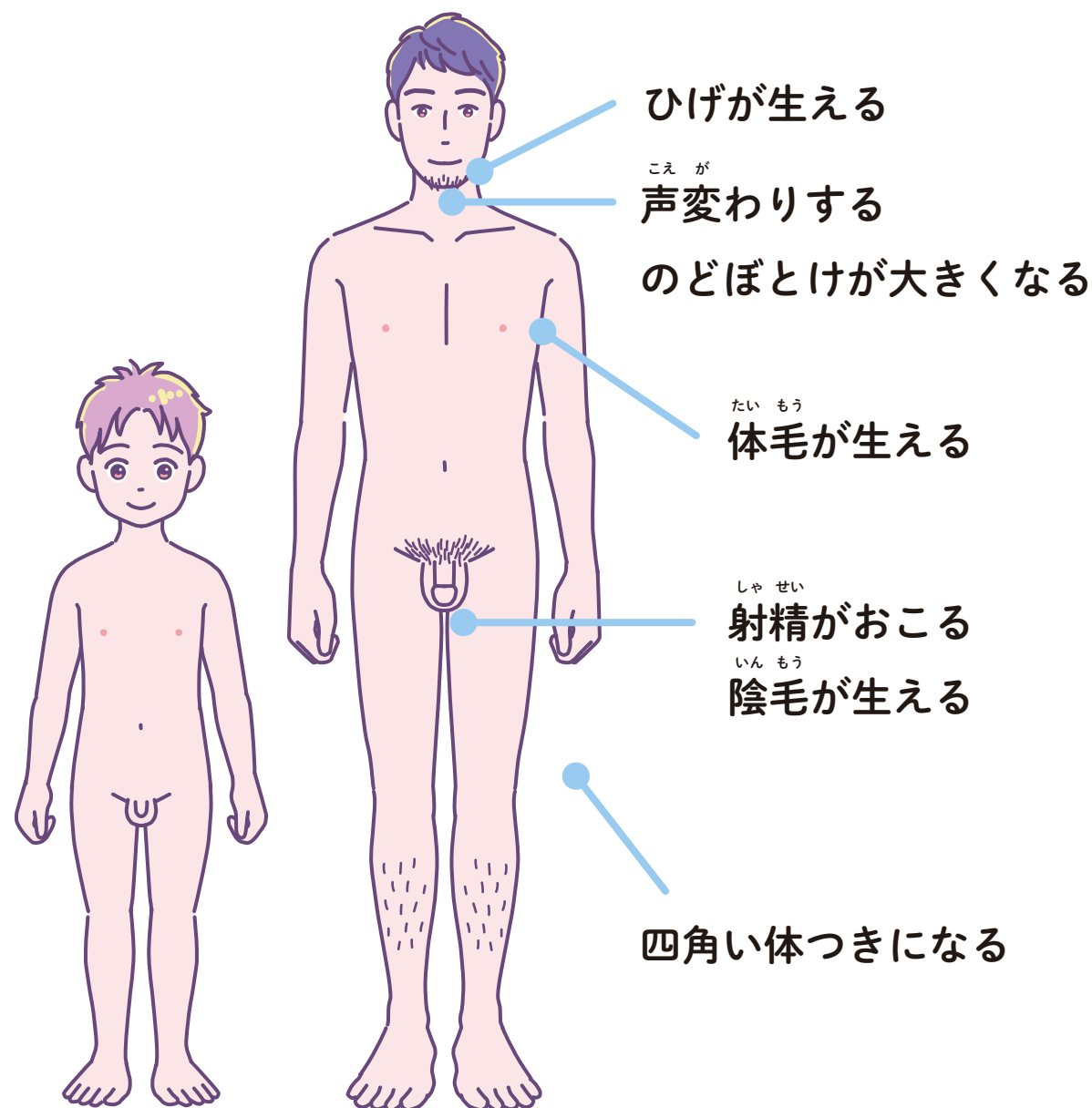
女の子と男の子の 体の^{へん}_か変化

小学校高学年くらいになると、みんなの体は「おとなの体」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。



女性ホルモンの働きで子宮が発達し、丸みをおびた体つきへと変わっていきます。

女の子



男性ホルモンの働きで筋肉が発達し、たくましい体つきへと変わっていきます。

男の子

2

女の子と男の子の 性器のちがい

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。



1 しきゅう 子宮

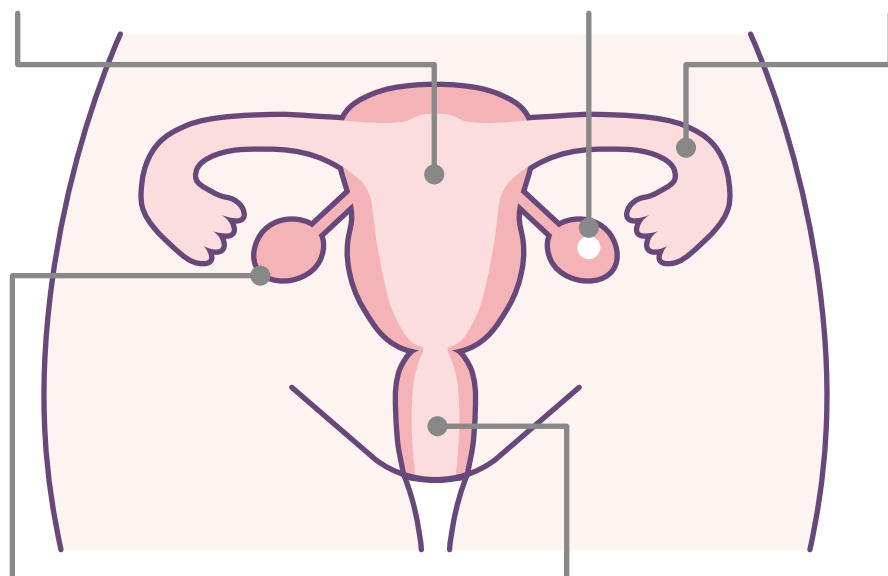
赤ちゃんが育つお部屋です。
子宮の内側には、赤ちゃんを守る
ふかふかのベッドがあります。

2 らん し 卵子

新しい命のもとになる
細胞です。約 1 か月に
1 回排卵されます。

3 らんかん 卵管

卵巣から出た卵子
を子宮へ運ぶ細い
管です。



4 らんそう 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 ちつ 膣

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。

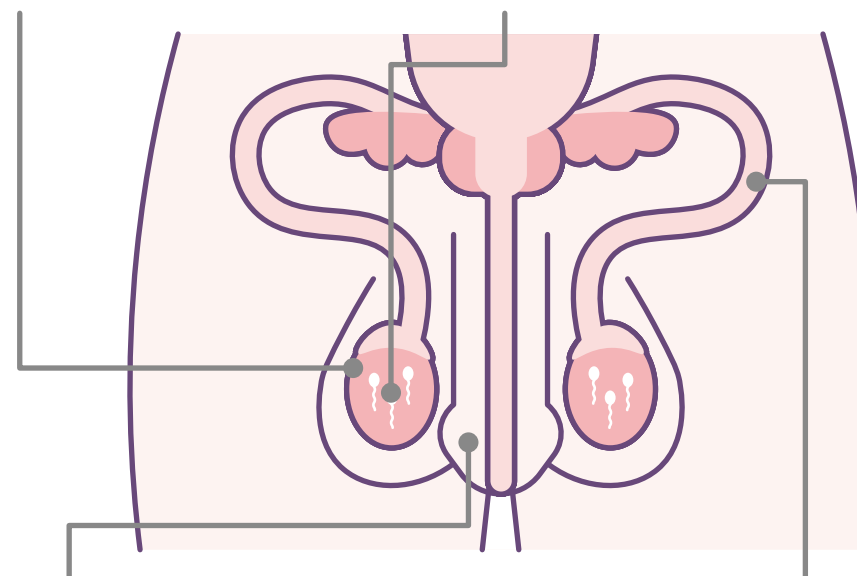
女の子

1 せいそう 精巣／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 せい し 精子

おたまじゃくしのような形をした細胞です。毎日
たくさんの精子が精巣で作られます。女性の体
内で卵子と出会くと、新しい命のもとになります。



3 いんけい 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
尿道を通して体の外に出ます。

4 せいかん 精管

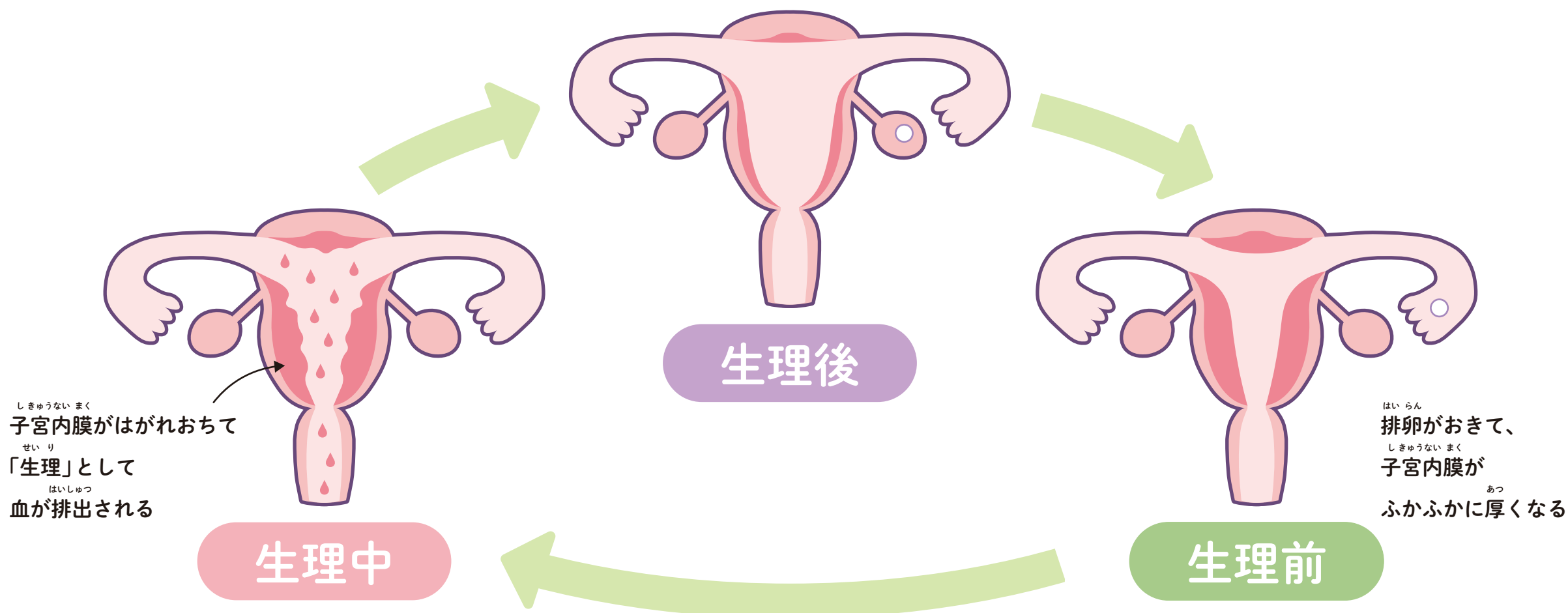
精巣から尿道まで精子を運ぶ
細い管です。直径は 2～3 ミリ、
長さは約 30 センチです。

男の子

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。でも赤ちゃんがいないときはそのベッドがいなくなって、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。

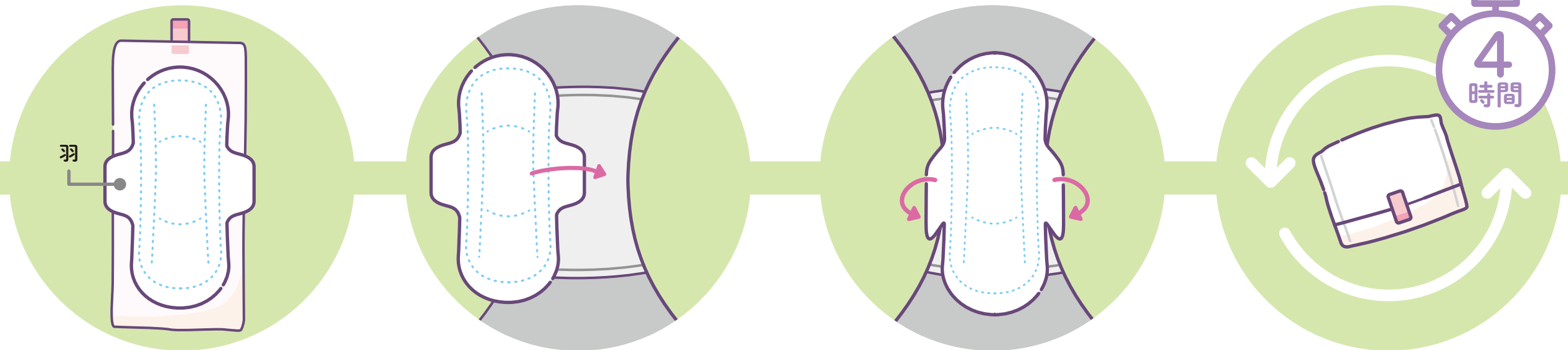
- ☐ 生理が3ヶ月以上こない
- ☐ 周期が短く、24日以内
- ☐ 生理が10日以上つづく
- ☐ 生理が1～2日でおわる
- ☐ 血の量が多く、ナプキンが1時間もたない



4

生理がはじまったらどうする？ ナプキンの^{つか}使いかた

ナプキンは、生理のときに出る^{けつ えき}血液をしっかりと^{きゅうしゅう}吸収してくれるアイテムです。ショーツの^{うち がわ}内側に^は貼りつけて使います。正しい^{こう かん}つけかたや^す交換のタイミングを知って、安心して^す過ごそう。



1 ナプキン^とを取りだす

^{ふくら}袋からナプキン^とを取りだします。
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^{うち がわ}の内側^はに貼る

ナプキン^{うら}の裏にある紙を^{ねんちやく}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^はしっかり貼りつけます。

3 羽^{そと がわ}を外側^おに折るかえす

羽がついている場合は、羽をショーツ^{そと がわ}の外側^おに折るかえして^{こ てい}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^{こう かん}くらいで交換

トイレのとき^{わす}に忘れずにチェックしてね。長い時間そのままにしていると、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^{せつ けい}になっています。
普通のショーツ^{ふ つう}よりもナプキン^{ささ}をしっかりと支えてくれるから、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！

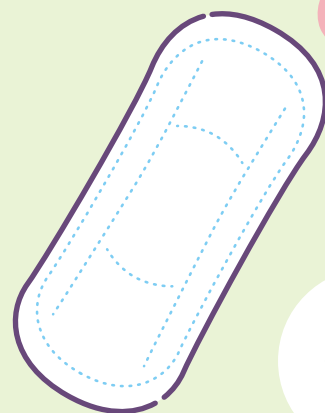
使い終わったナプキンは、トイレットペーパー^{つつ}で包んでトイレの中にあるゴミばこ^すに捨てよう。もしもトイレに^{よご}汚れがついてしまったらふいておきましょう。



5

生理がはじまったらどうする？ ナプキンの選びかた

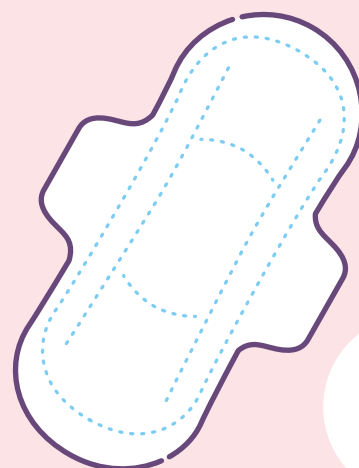
ナプキンは、「昼用」「夜用」「軽い日用」などの種類があります。
昼と夜で使いわけたり、その日の服や予定、出血量にあわせて
選びましょう！最初は「ふつうの昼用」が使いやすいよ。



21cm
前後

ふつうの昼用

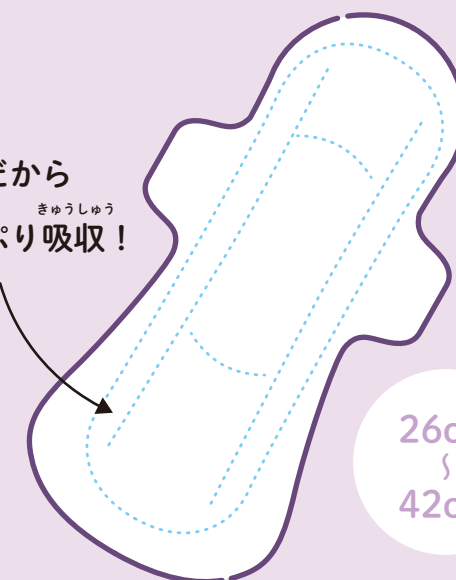
最初はこれがおすすめ！
スタンダードサイズで学校でも使いやすいよ。



23cm
～
26cm

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。

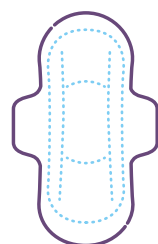


26cm
～
42cm

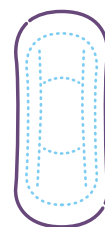
夜用

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！



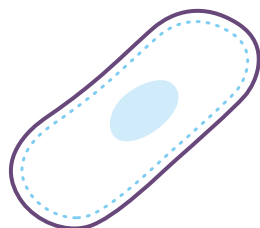
1 生理用ショーツ



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。

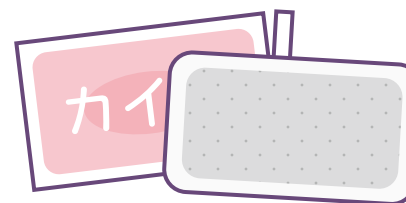
2 おりものシート



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。

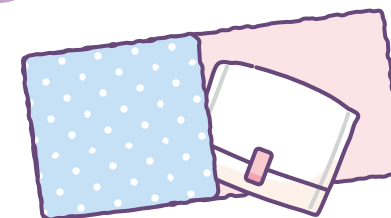
5 カイロ



いつ使う？ 生理痛をやわらげたいとき

お腹や腰が痛くて冷えているときに。

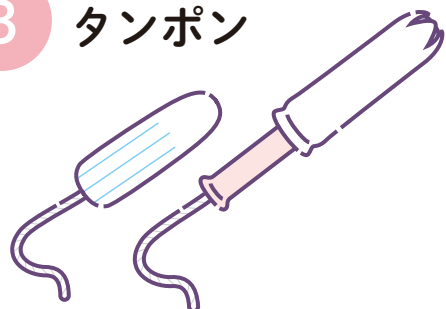
6 ポケットつきタオル



いつ使う？ ナプキンを持ち歩くとき

こっそり隠して持っていけるよ。

3 タンポン

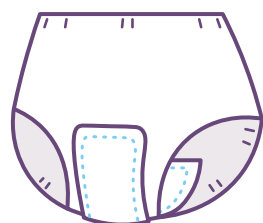


いつ使う？ ● 体育や運動するとき
● プールや温泉に入るとき

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

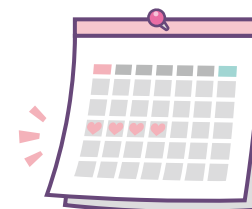


いつ使う？ ● 夜寝るとき
● もれるのが心配なとき

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。

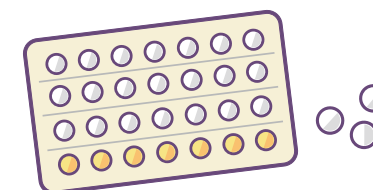
7 てちょう手帳やカレンダー



いつ使う？ 生理の予定を知りたいとき

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

病院で処方してもらうお薬。

毎日同じ時間に飲むと効果がでるよ。

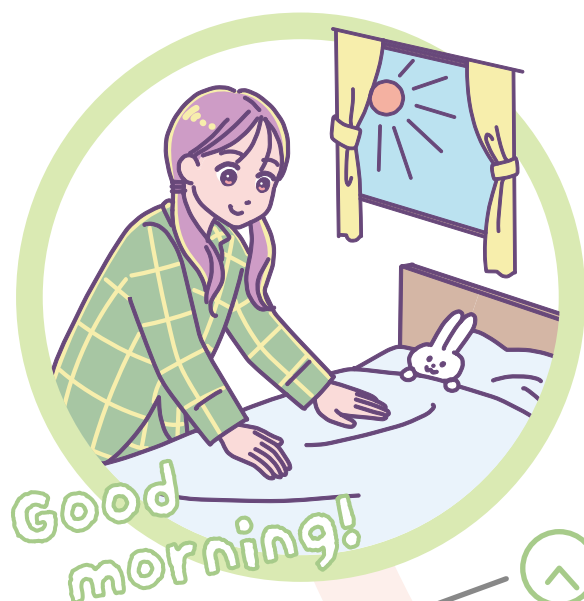
生理用品

便利グッズ

7

生理中の 1日の過ごししかた

生理がはじまっても、学校やおうちでの過ごし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！



7:00

起きたらナプキン^{こう かん}を交換！

寝^ねている間に使ったナプキン^{かえ}を新しい
ものに取り替えよう。シーツやショーツ^{よご}も汚れていないか確認^{かく にん}しましょう。

7:20

生理中はエネルギー^{ひつよう}が必要です。
朝ごはんをしっかりと食べよう！

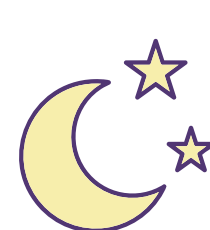
9:00

体育や遊びは
無理^{むり}をしない
体がつらいときは
休むことも大切です。



11:00/14:00

トイレ休憩^{きゅうけい}でナプキン^{しゅうかん}をチェック！
授業^{あい ま}の合間にトイレへ行く習慣^{しゅうかん}をつけましょう。
3～4時間ごとにナプキン^{こう かん}を交換すると安心です。



21:00

生理中は体^{ふ たん}に負担^{ねむ}がかかる
のでしっかり眠ろう。

Good
night...

19:20

リラックスタイム

好きな本を読んだり、音楽^き
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^{なか}
をカイロで温めよう。



20:00

お風呂はぬるめに入ろう

生理中でもお風呂に入って大丈夫！
体を清潔^{せい けつ}に保つ^{たも}ことで気分もすっきりし
ます。ただし、湯船^{ゆ ぶね}に長時間^{けつ りゆう}つかったり、
熱すぎるお湯に入るのは、血流^{けつりゅう}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？

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。



1 生理痛が辛い

どんな
症状？

せいり つう

お腹や腰が痛くなる
体がだるくなる

なか こし

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

どんな
症状？

けい けつ

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

どんな
症状？

ムレてかゆくなる
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？

ふ き そく

生理がいつくるかわからない

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、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

どんな
症状？

はな

おでこや鼻がテカテカする
ニキビができる

女性ホルモンの作用で、肌のあぶら分
(皮脂)が多くでることが原因。

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

どんな
症状？

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っ
ただけでも気持ちが軽くなるよ。



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。
「なんだかいつもと違うな」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！

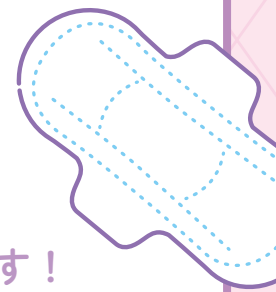
ただし、思春期の後半になると、伸びるスピードはゆっくりになっていきます。
成長をサポートするためには、生活習慣がとても大切！しっかり寝ること、バラ
ンスのいい食事をとること、適度に運動することがポイントだよ。



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ね。



10

ピルという選択肢を知っておこう！

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 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)がやわらいだり、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

2年連続

No.1 ※1

生理痛

PMS
PMDD

生理不順

過多月経

肌あれ
ニキビ

避妊

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 何さいから飲む？

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。

「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、ピルを始めることもできます。

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！



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

