

にゃん ご ろう せんせい まな
猫 吾郎先生と学ぶ!!



カラダココロ い い 生き活き! ブック BOOK





にゃん ご ろう せん せい
～ 猫吾朗先生からあなたへ ～

はじめまして。猫吾朗先生です。
みんな、元気にしているかな。

なんとなく上手くいかない…
なんかイライラする…
人と比べて落ち込んでしまう…
自分のカラダ、どうなっていくの…

なんて、思い当たることはないかな？

10代はカラダとココロが
めまぐるしく成長する時期なんだ。
だから、不安やなやみを
持つ人が多いんだよ。

こんなココロのモヤモヤを
すっきりさせて
勉強やスポーツ、遊びや趣味を
生き生きと元気に楽しめるよう
一緒に学んでいこう。



も く じ

- 自分の生活をふりかえってみよう…………… 3
- カラダについて学ぼう …………… 5
- もっとくわしく女子のカラダ…………… 7
- もっとくわしく男子のカラダ…………… 9
- プライベートゾーンって
知ってる？ …………… 10
- 性っていろいろあるよ
自分を大切にするとってなんだろう？ …… 11
- なやんだとき、困ったときは
1人でなやまず相談しよう …………… 12
- ライフプランを考えてみよう…………… 13



まずは、自分の生活をふりかえってみよう

生活習慣病ってなんだろう？

こんな生活
していませんか？

テレビやゲームの
時間を決めていない

お菓子をよく食べる
甘い飲み物をよく飲む

夜寝るのが遅い

食べ物の
好き嫌いがある

運動をあまりしない

朝ごはんを
食べない日がある

体によくない生活を続けていると……

油っぽい食事やお菓子、甘い
飲み物をとり過ぎると、内臓
にしぼりがたまる

血管がせまく、
かたく、もろくなる

体によくない「生活」を続け
ていると「病気」になることも
あるんだ。これを「生活習慣
病」というんだ！



がん・糖尿病
脳卒中・歯周病など
いろいろな病気に
かかりやすくなるよ

生活習慣病はだれでもかかる
可能性があるんだ。

大人だけでなく、子どもも
生活習慣病になることがあるよ！



生活習慣病にならないようにするには、どうすればいいの？

それは、規則正しい生活リズムをつくることだよ！



食事

3食たべよう
特に朝ごはんは大切

運動

たくさん体を
動かそう

睡眠

小学生は
9～12時間寝よう

よい習慣をつけて元気な体を作ろう！

ゲームの時間は
決めて外でも
遊ぶぞ！



スナック菓子を
食べ過ぎたり、
ジュースを飲み過ぎ
ないように気をつけ
なくちゃ！

ちょっとお知らせ



日本人の死亡原因の1位は「がん」なんだ。
規則正しい生活をしていてもかかるがんはあるよ。
たとえば「子宮けいがん」はウイルスの感染が原因で起こる
と言われているんだ。

でもね、子宮けいがんはワクチンで予防できるがんでもあ
るんだよ。

女子は小学6年生から高校1年生までの
間に無料でワクチンを接種できるよ。

もっとくわしく知りたい人は
こちらを見てね。

大津市保健所 保健予防課



大津市保健所 子宮けいがん

女子の カラダ

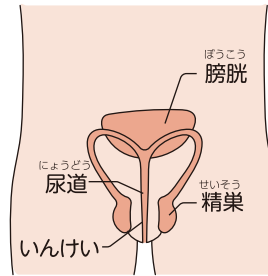
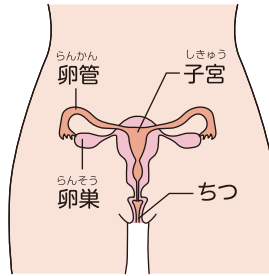


女子と男子のカラダについて、説明するよ
カラダの変化の時期には個人差があるよ

男子の カラダ

思春期の変化

- 胸がふくらんでくる
- わきの下や性器の周りに毛が生えてくる
- こし回りが大きくなる
- 丸みのある体つきになる
- 卵巣で卵子を育てはじめる
- 月経をむかえる(初経)

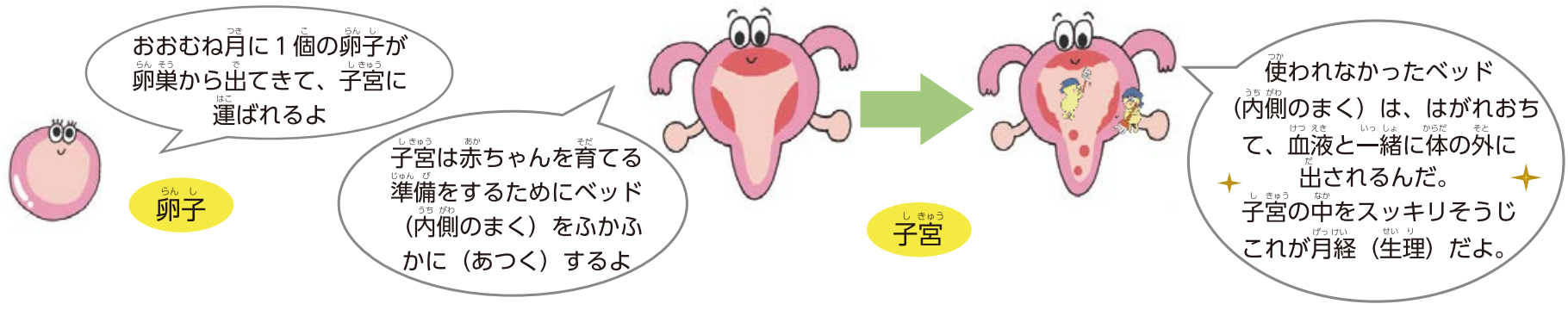


思春期の変化

- ひげが生えてくる
- わきの下や性器の周りに毛が生えてくる
- かたはばが広がる
- 声が低くなる
- がっしりとした体つきになる
- 精巣で精子を作りはじめる

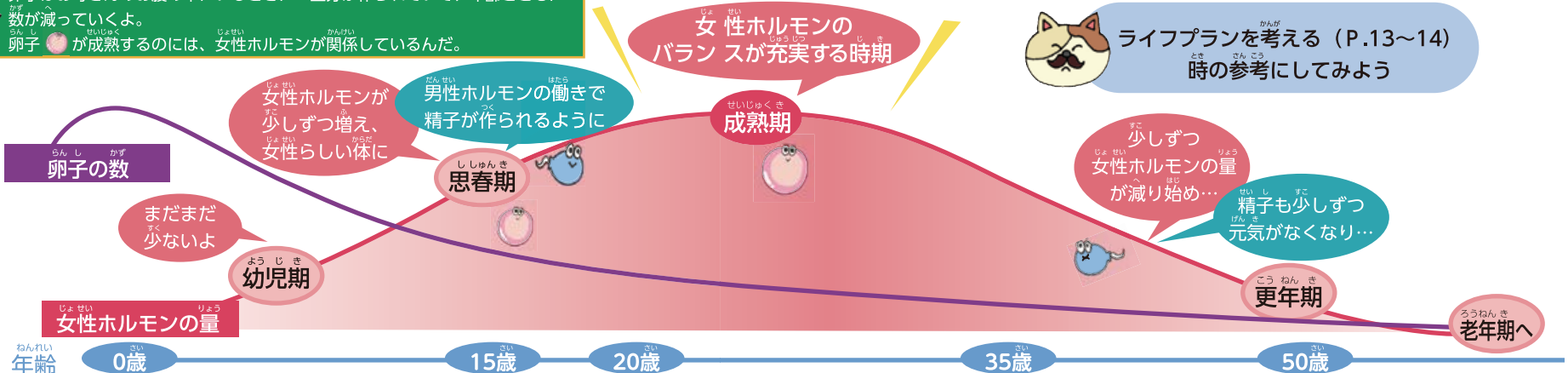


女子の カラダの中では...



- 卵子はお母さんのお腹の中にいるときに一生分が作られていて、年齢とともに数が減っていくよ。
- 卵子が成熟するには、女性ホルモンが関係しているんだ。

年齢による変化



ホルモンとは? カラダのさまざまな働きを調整しているよ

／もっとくわしく！女子のカラダ／

月経の基礎知識

● **初経** 10～15歳

(初めての月経)

● **周期** 25～38日

(月経が始まった日から次の月経が始まる前日まで)

※月経が始まったころは、もっと間があいたり、

月に2回始まることもあるよ。

周期が安定するまで初経から数年かかることもあるよ。

● **日数** 3～7日間

(1回の月経期間)

● **出血量** 20～140ml

(1回の月経期間中に出血する量)

※一般的に1日目は少なく、2日目に多くなり、3日目以降に少なくなっていくことが多いよ。

※色は茶色やあざやかな赤色、うすい赤色などいろいろな色があるよ。

心配なことがある時は、
大人の人に相談してみよう
P.12も参考にしてね

月経期間中にはいろんな変化が起こるよ

月経にともなう症状は人それぞれ。

でもその症状をがまんする必要はないよ。

お薬をのんで痛みをやわらげたり、カラダを温めたりすることで楽になることもあるよ。

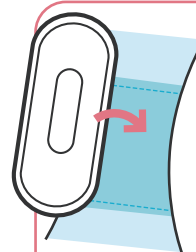
辛いときは、無理せず、親や周りの大人に伝えてみよう。

「おなかが痛い!」「頭が痛い!」

「ぬむい!」「イライラする!」「なんだかしんどい!」

し 知っておきたい!

ナプキンのつけ方・捨て方



ナプキンのシールがパンツに張り付くように貼ろう。

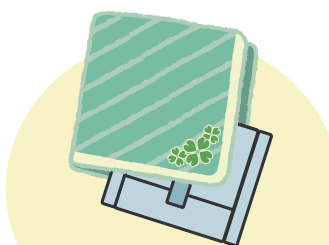
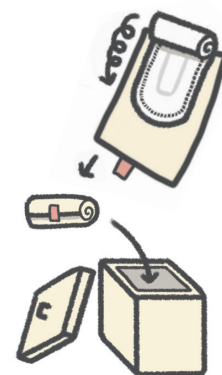
ナプキンには「羽あり」「夜用」などいくつかの種類があり、その日の出血の量によって使い分けるとより快適にすごせるよ。

からだを動かして運動するときは、「羽あり」だとパンツにしっかり張り付けることができずれにくいよ。

トイレトペーパーでふくとき、必ず前から後ろ（お腹側から背中側）にふくようにしよう。

ナプキンを捨てる時、新しいナプキンのカバーに包んで、ナプキン専用のゴミ箱に捨てよう。

トイレから出るとき、便器やそのまわりに血がついていないかも確認してから出よう。



ハンカチにナプキンはさんで持ち歩くと◎

ナプキンはトイレに行くたびに交換して清潔にしよう

洗い方のポイント!

ちつの中にはからだを守ってくれる菌もいるので、石けんを使わず指でやさしく洗おう。



※もっとくわしく知りたい人はP.12をみてね

／もっとくわしく!男子のカラダ／

男子の性器

みんなの顔や体格が違いうように、性器の大きさや形は、ひとそれぞれだよ。

生まれた時はいんけいの先の部分は皮に包まれているんだ。成長するとだんだんその皮がむけるようになってくることが多いよ。

よこれが皮の間にたまらないように石けんでやさしく洗って清潔にしよう。

右と左で陰のう（精巣を包むふくら）の大きさがかなり違う時は病気がかかっているかもしれないから、大人の人に相談してみよう。

射精

血液が流れ込むことでいんけいが大きくかたくなるよ。

精巣で作られた精子が、いんけいの中の尿道を通過して、体の外にでることを射精というよ。

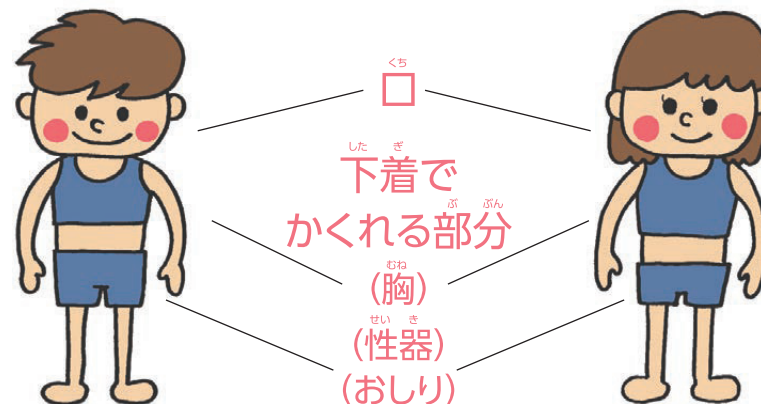
はじめての射精を精通と言って、起こる時期には個人差があるよ。
ねている時に起こることもあるよ。



※もっとくわしく知りたい人はP.12をみてね



プライベートゾーンって知ってる?



生命を育んでいくための場所

と一っても大切な場所

だから…

- 人に見せない! 見ない!
- 人にさわらせない!
- 人にさわらない!

／NO!／

「いや!」と感じたら
「やめて!」NO! とはっきり言おう!
イヤな感じがしたら「にげて!!」GO!

いやなことをされたら
必ず大人に「相談しよう!」TELL!





性にもいろいろあるよ

1. そのひとらしさを大切にしよう

- × 男なのにピンクが好きなんて！
- × 女の子だからスカートはきだよ！
- × 男の子なのに泣き虫なんて…

⇒男だから、女だからではなく
「自分らしさ」が大切なんだよ。

2. いろいろな性について知ろう

L レズビアン：女性が女性を好き

G ゲイ：男性が男性を好き

B バイセクシュアル：男性も女性も好き

T トランスジェンダー：カラダの性と

ココロの性がちがう

Q クエスチョニング：自分の性を探し中

自分を大切にするって なんだろう？

自分を大切にする

=

自分で決める

正しい情報

正しい知識

相談する

何も難しいことはないよ。

何かを自分で決めたり、だれかに相談したり、分らないことを調べたり…

ひとつひとつの行動が自分を大切にするってことなんだ。

ひとりひとりが自分を大切にすることが、他の人を大切することにもつながるよ。



なやんだとき 困ったときは 1人でなやまず相談しよう

～こんな相談先があるよ～

- おうちの人
- 保健室の先生など学校の先生
- 保健所

など

まわりの友達と比べて、成長が遅いように思うけど大丈夫？

これは友達やまわりの大人には聞きにくい。でも気持ちがすっきりしない。どうしようかな…

新しいクラスになじめるか不安…

チャイルドライン

0120-99-7777



18歳までの子どもが相談できるよ。
かかえている思いをだれかに話すことで少しでも楽になるよう、気持ちを受けとめてくれるよ。

生理用品の選び方使い方はこれでいいのかな？

パンツをよく見たら汚れているけどどうしたらいい？

生理の量、おなかの痛みやイライラ、これってふつう？

スマート保健相談室



男女ともに、からだや性など健康に関する正しい情報や専門家に相談できる窓口を探すことができるよ。





レッツ・ワーク!

ライフプランを^{かんが}えてみよう

下の表にいつ・どんなことをしたいのかを書いてみよう



例

現在

サッカー部に入る

キャンプリーダーになる

15歳

琵琶湖を自転車一周する

英語の資格を取る

18歳

アメリカに留学する

ゲーム会社に就職する

一人暮らしをする

25歳

自分の会社を創る

日本一周旅行に行く

家族とキャンプに行く

40歳

世界一周旅行に行く

60歳



あなたはこれから何がしたいかな？

- ・ 中学校では何部に入る？ 習い事は続ける？新しく始める？
- ・ 高校・大学・専門学校に行く？
- ・ どんなこととして遊ぶ？ どこに遊びに行きたい？
- ・ どんな仕事をする？ 会社をつくって社長になる？
- ・ どこに住む？ 外国に行く？
- ・ 結婚する？ 子育てする？

未来は自分で決められるよ

あなた

自分がやりたいことをするために

食事 運動 睡眠など 良い習慣をつけて 元気なカラダとココロをつくろう



じ ぶん
自分のカラダとココロについて
すこ
少しわかったかな？

すこ と
モヤモヤは少し取れたかな？

じ ぶん じ しん たい せつ
自分自身を大切にすることで
カラダもココロも
けん こう
健康になって
げん き す
元気に過ごすことができるよ



じ ぶん
「自分がどうなりたいか」
すこ かん
少しずつ考えてみよう

にゃん ご ろう せん せい まな
猫吾朗先生と学ぶ!!
カラダ ココロ い い ブック
生き活き! BOOK
れい わ ねん がっ
令和6年3月

はっこう おお つ し ほ けん しょ ほ し ほ けん か
<発行> 大津市保健所母子保健課
おお つ し はまおお つよんちよう め あ す と はまおお つ
大津市浜大津四丁目1-1 明日都浜大津

TEL 077-511-9182