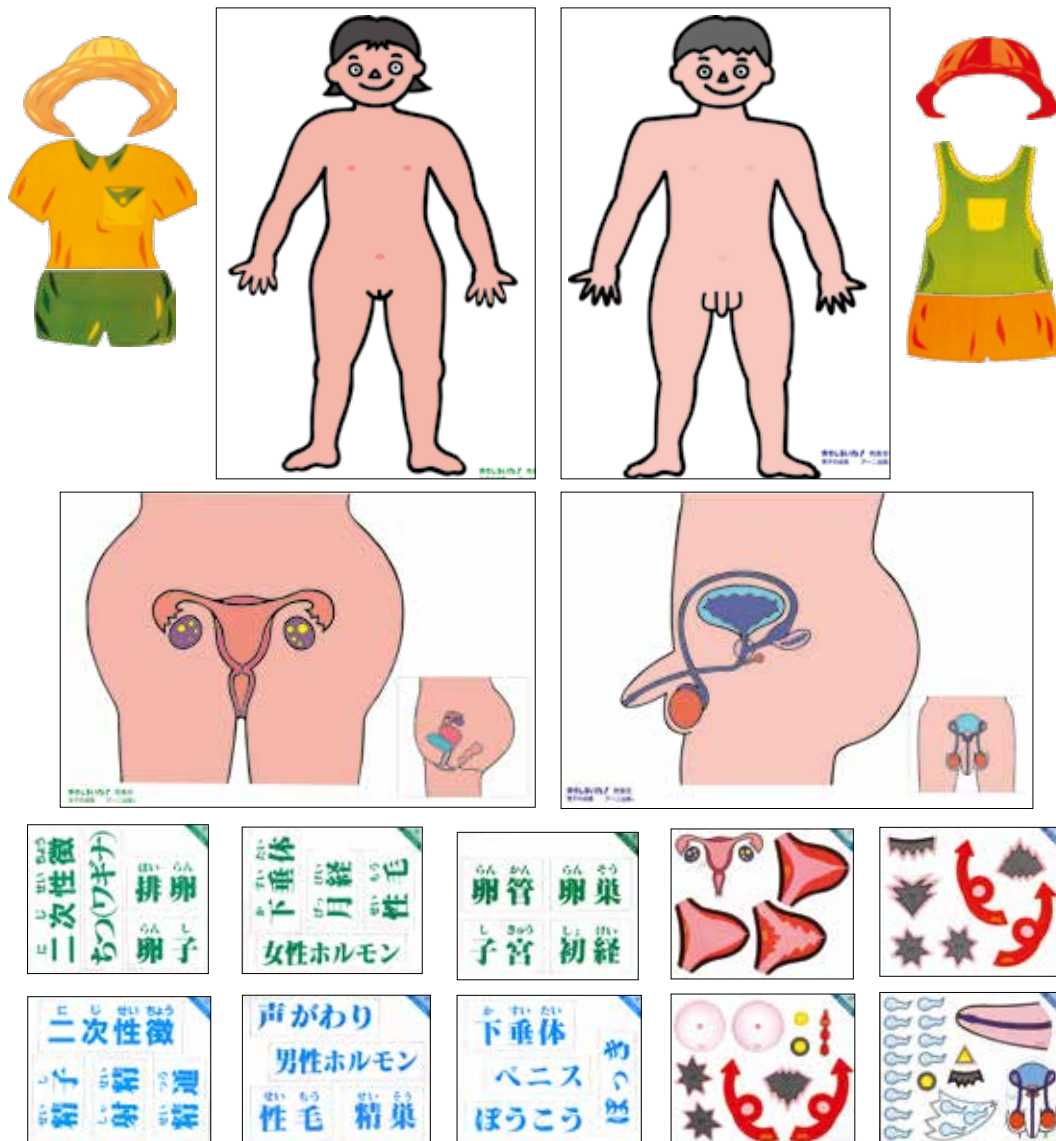


『思春期の体の変化』授業セット

指導用解説パンフレット

この授業セットで学べること

- ・ 体は、思春期になると次第に大人の体に近づき、男性、女性それぞれに、違った特徴が現われてくることを学ぶ。
- ・ 新しい体のしくみが作られ、女子は初経、男子は精通が起こることを学ぶ。



< CD-ROM 収録内容 >

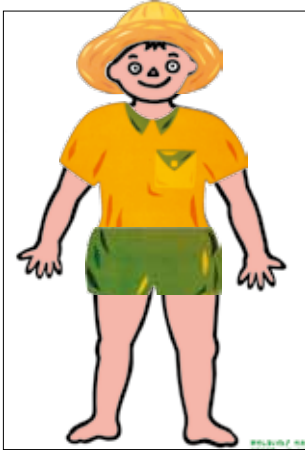
思春期の体の変化授業セット（性教育デジタル素材集）

- JPG：女子正面図、男子正面図、女子内性器、男子内性器
- PNG：帽子、シャツ、パンツ（女子用・男子用）、女子用パーツ 17 種、男子用パーツ 28 種、文字プレート 24 種

活用パターン：JPG 図版をベースに、その上に PNG のパーツ、文字プレートを乗せながら説明していきます。

思春期の体の変化①——変わっていく体——

付属 学習指導案 p2 第 2 時 思春期の体の変化① 対応



導入

どちらが女子？

どちらが男子でしょう？

どこを見ればわかるのかな？

女性と男性、大人と子どもでは、どこが違うのか？

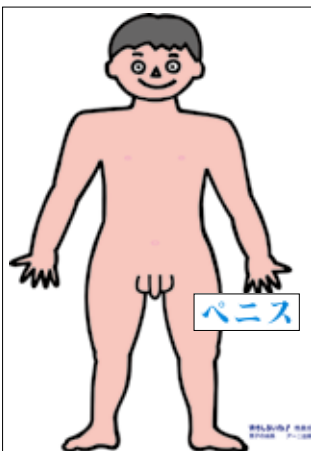
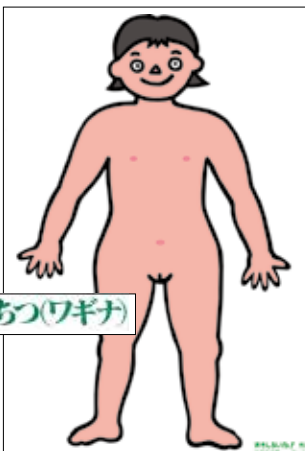
リラックスした雰囲気をつくり、自由な発言を引き出してください。

思春期とは

子どもから大人へと変わっていく期間。

二次性徴の発現から完成までで、女子は概ね 9 歳ごろから 18 歳ごろ、男子は 11 歳ごろから 19 歳ごろまで。

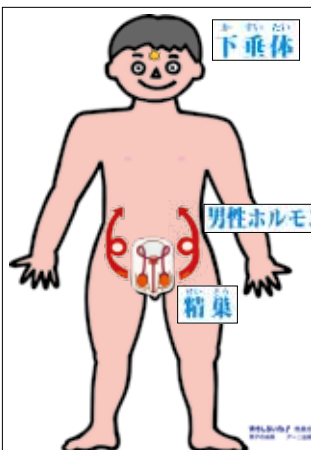
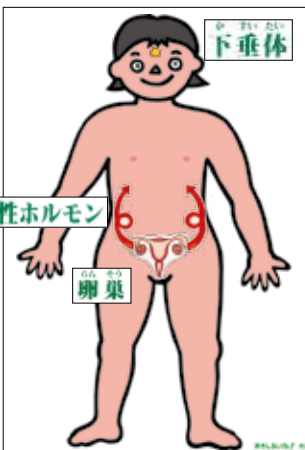
身体の急激な発達・変化に加え、精神的にも、自我の発達から確立へと向かう時期にあたる。



はだかになると

女子の性器、子宮、ちつ(ワギナ)、男子の性器、ペニス(いんけい)、睾丸(こうがん)など、正しい名称を提示します。教科書では“いんけい”となっていますが、このセットではペニスとしています。

男性器“オチンチン”に対応する女性器の俗称は数多くありますが、いずれも男性視点の、いわゆる性交を意味する卑猥な名称になっていることがほとんど。発展として、そうした呼称が通用してきた、“男性中心の社会”について考えてみるのもいいでしょう。



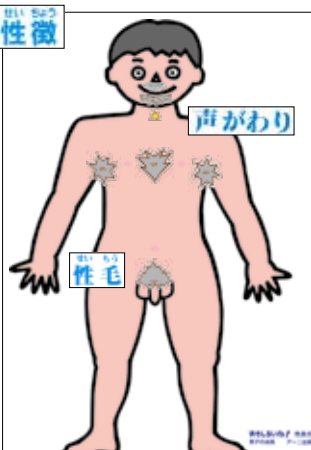
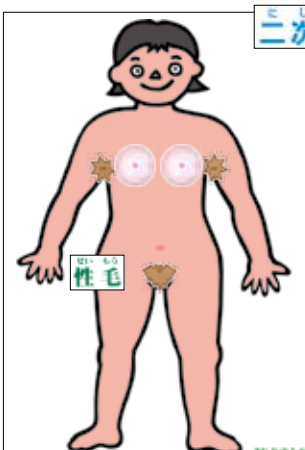
成長の目覚まし時計が鳴ると

11～13 歳ごろになると、大脳の下垂体前葉から性腺刺激ホルモン(性ホルモンの分泌を誘発するホルモン)が出て、女子は卵巣に、男子は精巣に働きかけます。

すると、卵巣から女性ホルモンが、精巣から男性ホルモン分泌され、血液に混ざって全身に運ばれます。このホルモンの働きで、体に変化が起こります。

成長の目覚まし時計がジリジリと鳴りだすと、今まで眠っていた機能が働きだし、新しい体のしくみを作り始めるというわけです。

目覚ましセットされている時間が、早い人もいれば、遅い人もいます。これが個人差になります。



二次性徴

からだはどんなふうにかわるのかな？

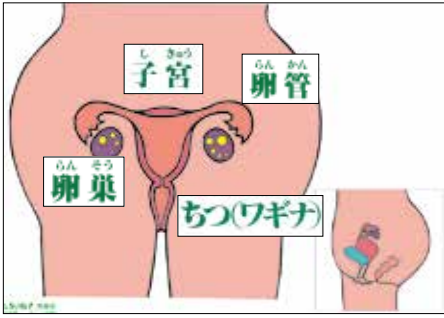
女子は、乳房がふくらみ腰が発達して丸みをおびた体つきになります。わきの下と性器のまわりの発毛も見られます。

男子は肩幅が広がってがっしりした体つきになり、ひげや胸毛、わきの下や性器の周りの発毛、のどぼとけの発達と、声がわりなどがあらわれます。もちろん、こうした変化には大きな個人差があります。

PNG データの各種パーツを貼りつけ、どんな変化があらわれるのかを確認していきましょう。

赤ちやんが生まれたとき、その性器で男の子か女の子かを見わかるが、それが一次性徴(性腺と性器に見られる特徴)。

性腺および性器以外の身体に見られる性的な特徴が二次性徴。思春期以降、はっきりとあらわれてくる。

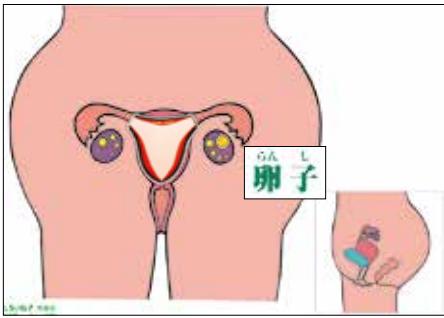


女子の性器

これは、女子の内性器を正面から見た図。右下の小さな図は横から見たところ です。

卵巣、卵管、子宮、ちつなど、各器官の名称をおぼえ、おなかの中の、どのあたりにあるの かを確認しましょう。

子宮は洋ナシの形をしていて、子どもの握りこぶしと同じぐらいの大きさです。膀胱の 上に乗っかるように位置しています。

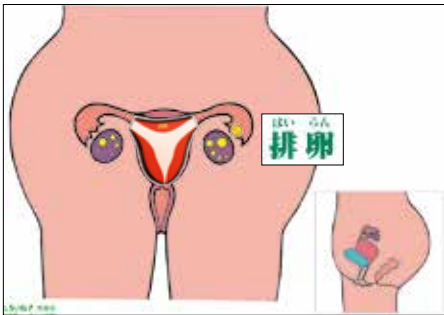


成熟する卵子

卵子とは、女性が持つ「命のもと」。大きさは 0.14mm。

思春期になると、卵子は卵巣の中で成熟して、毎月一個ずつ卵巣から飛び出してくるよ うになります。

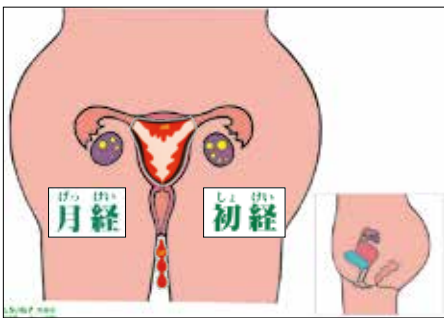
卵子が飛び出してくると、同時に子宮内膜も厚くなってきます。



排卵

卵管の先、手のひらのようなところを卵管采といいます。卵管采は飛び出しそ うになっている卵子の上に軽くかぶさり、卵子を上手につかまえて卵管へ送りこみます。

子宮内膜は、卵子がいつ赤ちゃんになってもよいように、栄養や酸素をためて厚くなっ て待っています。



月経 / 初経

でも、みんなが赤ちゃんを生むのは、ずっと先のこと。

だから、赤ちゃんの栄養や酸素(厚くなった子宮内膜)もいらなくなって、ちつを通過 して外へ出てきます。これが「月経」で、はじめての月経を「初経」といいます。

月経は 12～13 歳ごろから 52～53 歳ごろまで、約 40 年間続きますが、これにも大き な個人差があります。

月経の周期は、はじめのうちは不規則ですが、だんだん規則正しくなり、28～30 日ぐ らいで安定してきます。安定するまで、初経から 2～4 年ほどかかります。

女子の性器 機能と働き

子宮

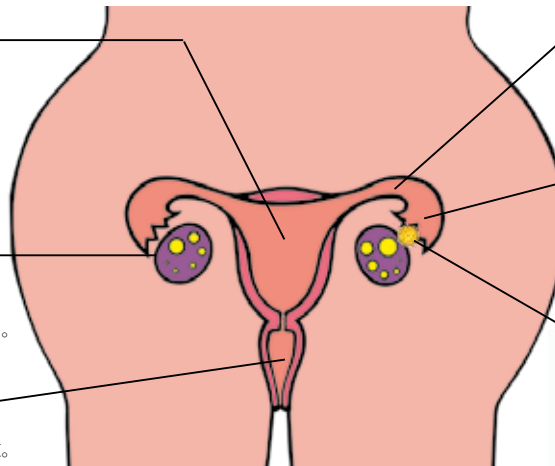
胎児を育てる器官。おなかの中で赤 ちゃんを育てる部屋。
12 歳ぐらいになると毎月、厚くなった 子宮の内側の膜ははがれて出てくる。こ れが月経です。

卵巣

卵子を貯蔵している器官。
子宮の左右に一つずつある。
女性ホルモンを分泌する機能もある。

ちつ

あかちゃんが生まれてくる道。
月経血はここから出てきます。



卵管

子宮の上端、左右から卵巣に向って伸 びている管。長さ約 10cm で、卵管の内 側は木綿糸ほどの太さになっている。
排卵された卵子は卵管に送りこまれて 精子を待ちます。

卵管采

卵管の先の手のひらのような形をした 卵管采は、卵巣の上におおいかぶさって、 とびだしてきた卵子をキャッチし、卵管 に送りこみます。

卵子

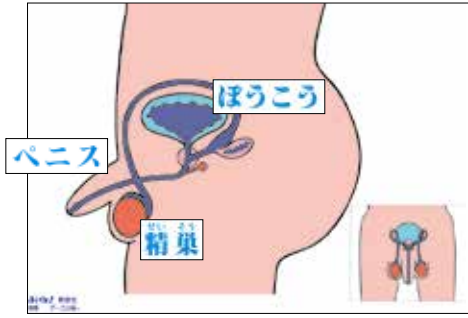
排卵後、卵管采にキャッチされて卵管 に送り込まれた卵子は、そこで精子を待 つが、排卵された卵子の寿命は 24 時間 ほどで、受精しないと、卵子は消滅する。

男子の性器

これは、男子の性器を横から見た絵です。右下は正面から見たところ。

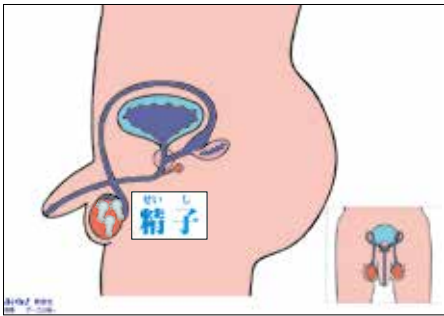
精巣、ペニスなど各器官の名称を確認しましょう。

ぼうこうは尿をためておく器官。尿は尿道を通して、ペニスの先の尿道口から出ます。



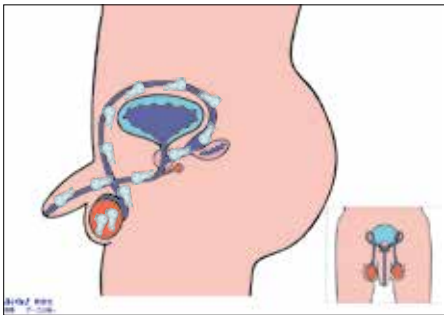
精巣と精子

精巣は「命のもと」である精子を作り、男性ホルモンを分泌する器官。思春期になると、1日に7千万～1億もの精子が精巣で作られるようになります。精子は長さ0.06mm。



精子 / 精液

精巣でつくられた精子は、精巣本体で成熟し、精管をグルグルまわってペニスから飛び出していく。途中、精のう、前立腺、クーパー腺などから、精子に栄養を与えたり、精子の運動を促進させたりする役割をもった液が出され、まぜあわされて精液となる。



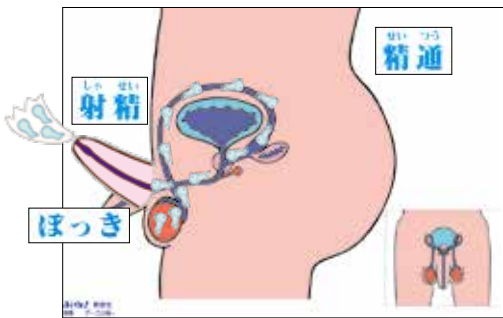
ぼっきと射精 / 精通

精液がペニスから飛び出していくことを射精、はじめての射精を精通といいます。

射精が起こるときはペニスが固くなって立ちます。これがぼっき。

睡眠時に性的な夢をみて射精することがありますが、これを夢精といいいます。「病気ではないか!」と心配する子もいますが、通常の生理現象であることを伝えましょう。

精液を自分で放出させるマスターベーションも思春期から始まります。ほぼ全ての男子が体験していることで、悪いことではなく、体に害もない。むしろ、性的緊張をやわらげる有効な手段と言えます。マスターベーションに関して悩む男子は多いが、ポジティブなメッセージを発信したい。



男子の性器 機能と働き

精管

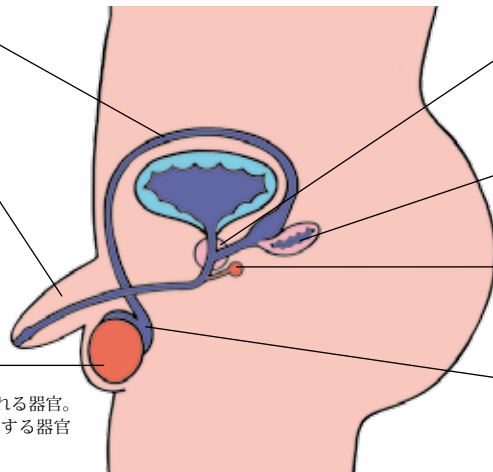
精子が通っていく道。前立腺の中で尿道といっしょになるが、精液と尿がいっしょに出ることはない。

ペニス(いんけい)

排尿したり射精したりするところ。その中は海綿体という組織でできていて、ここにどっと血液が送られることでペニスが勃起する。

精巣(こう丸)

「命のもと」である精子がたくさん作られる器官。男性ホルモン「テストステロン」を分泌する器官でもある。



前立腺

精子に混ぜられる液を分泌。精子に栄養を与え、精子の運動を促進させる液。

精のう

精子の運動を促進させる白い分泌液を出す。

クーパー腺

いつも尿が通る尿道は酸性なので、ここから出す透明な液で、中和させてから射精する。

精巣上部(副こう丸)

精巣では1日に1億もの精子が作られ、副こう丸で成熟する。