

## 10分のできる性教育シリーズ 1巻

## 新版 思春期の女子への性指導

小学校中・高学年向

監修 北沢杏子  
絵・製作 長谷川瑞吉

10分のできる性教育シリーズ 全2巻

1巻 思春期の女子への性指導  
2巻 思春期の男子への性指導

## このセットの特徴

- ◆授業時間やテーマに応じ、15枚のパネルやパーツ類から選び展開できる
- ◆プライベートゾーン、性的いじめ、LGBT（性的少数派）も扱える
- ◆LGBTのためのパネル3枚と解説パンフを追加、とり扱いやすくした
- ◆パネルは、破れない特殊紙で扱いやすく、長期にわたって使用できる

## 監修のことは

北沢杏子



女の子の初経（初めての月経）は、年々早くなっており、「小学校3年生で」という児童も3～4%います。突然の月経血にびっくりしたり、「病気では？」などと心配しないように、少なくとも4年生までに、イラスト入りの、この教材などを黒板に貼りながら教えた方がいいですね。

この教材は、**思春期のからだの成長**および**思春期のこころの成長**で構成されています。

指導なさる先生は思春期に起こるからだの成長を、児童たちが「喜び」をもって受け入れるよう心掛けることが大切です。初めて体験する、または近く体験する「おりもの」や「月経」といった生理現象を、「気持ち悪い」「手当てがめんどう」といった自己否定につながらないように、明るく説明してください。

授業が終わったら、感想と質問を書かせるといいですね。そして次の時間には、感想のいくつかを読み聞かせ、質問を板書して、この教材の中から回答にふさわしい図版を使って回答すると、教育効果があがると思います。

「こころの成長」では、指導される先生ご自身の、反抗期だったころの話や、それをどう乗り越えてきたかなどを、ユーモアをもって語るといいでしょう。

「性的マイノリティ（LGBT）」について、最近わが国でも一般によく理解されるようになってきました。20人にひとりの割合だということ、それも思春期になって気づく子が多いので、いじめにあわないよう心配が必要でしょう。

最後に、この教材を活用することで、「性教育は人権教育」であること、「ジェンダーの平等」の意識が、児童たちの心の奥深くに浸透していくことを願っています。

なお、この教材を使ったDVD『新版ステキな女の子——初経教育——』（北沢杏子：脚本／演出 アーニ出版刊）を参考に授業をされるのもいいかと思います。このDVDでは、すでに月経を経験している6年生が、これからという5年生に具体的に教えている場面も挿入されていて好評です。こういう実習授業もぜひ取り入れていただきたいものです。

## 北沢杏子（きたざわきょうこ）

1965年から性教育を中心とする研究、著述、海外取材、講演、啓発活動を展開。全国の小、中、高校、看護専門学校、特別支援学校の要請による授業やゼミを行なうと共に、250余点の性教育・エイズ教育・タバコ、酒、乱用薬物防止・性暴力被害防止などの教育教材を制作。教育映像祭最優秀賞・人権賞などを受賞している。

著・訳書に「女の子のからだの絵本」「男の子のからだの絵本」「こころと脳の絵本」「親と先生のためのQ&Aシリーズ全3巻」（アーニ出版）他多数。

アーニ出版 会長。「性を語る会」代表。児童虐待対応専門委員。JICA（国際協力機構）リプロダクティブヘルス IEC 担当。



# このセットの構成

2020年3月より追加しました(下欄参照)。

◆LGBT 指導用パネル(25.7 × 36.4cm) 3枚 ◆LGBT について授業をするための解説パンフ

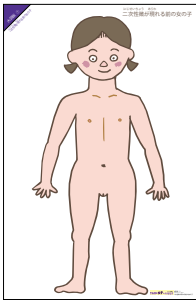
◆大図版(70 × 46cm) 6種 ◆小図版(48 × 36cm) 6種

◆マグネット付パーツ 11種 ◆マグネット付小パーツ4種

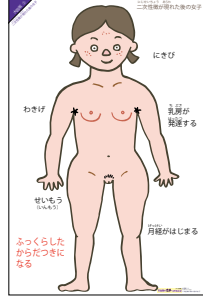
◆マグネット付文字プレート 8種 ◆指導用解説書

## ◆大図版(70 × 46cm) 6種

①二次性徴が現れる前の女の子



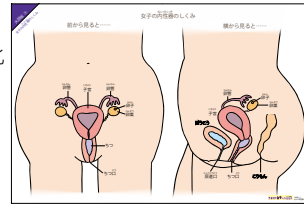
②二次性徴が現れた後の女の子



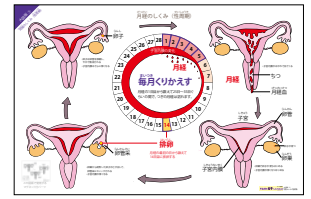
③思春期のこころの変化



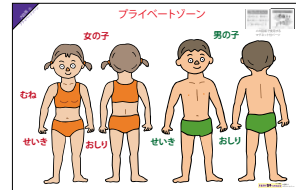
④女子の内性器のしくみ



⑤月経のしくみ



⑥プライベートゾーン

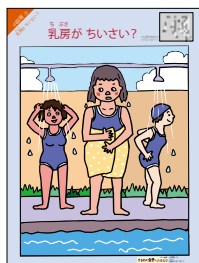


## ◆小図版(48 × 36cm) 6種

①初経はいつ?



②乳房がちいさい?



③おりものってなに?



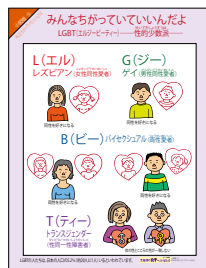
④月経がちゃんとこないけど?



⑤性器をせいけつに!



⑥みんながっついていんだよ

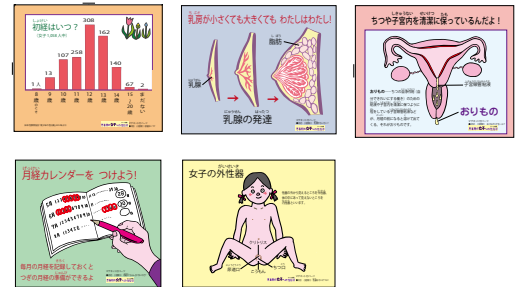


## ◆マグネット付パーツ 11種

### ●大図版で使用するためのマグネット付パーツ



### ●小図版で使用するためのマグネット付パーツ



## ◆マグネット付小パーツ4種

## ◆マグネット付文字プレート8種

※2枚のシートに収まっています

マグネット付小パーツ  
 ・大脳/下垂体  
 ・性腺刺激ホルモン  
 ・女性ホルモン  
 ・月経血

マグネット付文字プレート  
 ・下垂体・女性ホルモン  
 ・卵巢・子宮・ちつ  
 ・卵巣・卵子  
 ・らんし  
 ・らんし



## ◆指導用解説書(本書)



2020年からの保健教科書にLGBT(性的少数者)が記載されたので新たに追加しました。

◆LGBT 指導用パネル(25.7 × 36.4cm)3枚

◆LGBT について授業をするための解説パンフ

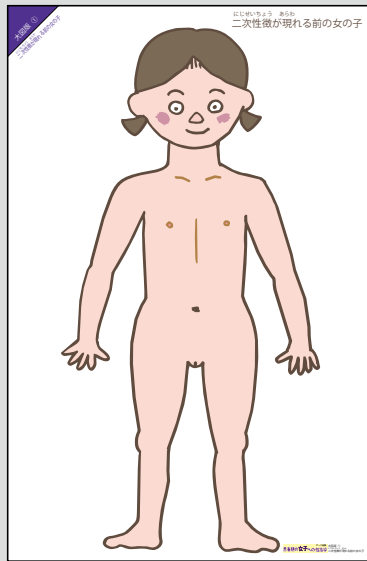


パネルの裏面には説明文

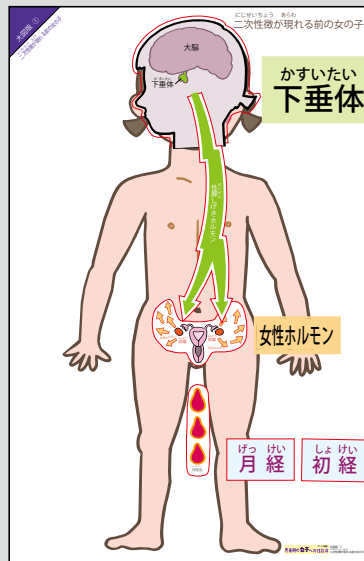
使用する  
マグネット付パーツ



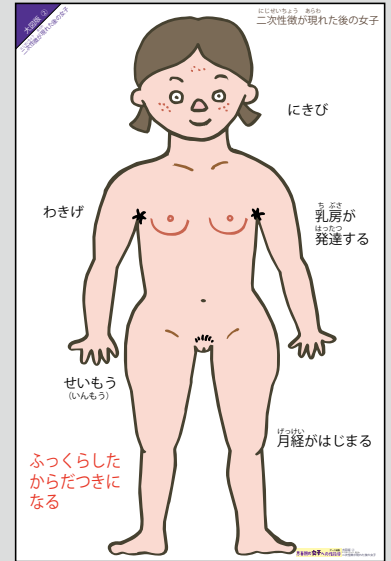
黒板に掲示する図版



二次性徴が現れる前の女の子



左の図版にマグネット付パーツを貼って二次性徴が起こるしくみを説明する。



二次性徴が現れた後の女の子

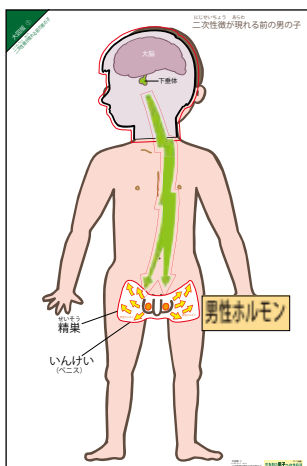
せいもう (性毛)

「恥毛」「陰毛」という用語がよく使われがちですが、どちらも否定的な語感があるので「性毛」がいいでしょう。

- ・ 思春期になると脳の下垂体から、卵巣にむかって、「女性ホルモンを出せ！」という性腺しげきホルモンが出されるようになります。
- ・ すると卵巣で女性ホルモンがつくられ、血液にまぎってからだ中に送られます。この女性ホルモンの働きで、乳房が発達したり、わきげや性毛(せいもう)が生えたり、骨盤が大きくなって丸みを帯びたふっくらした体へと変化します。
- ・ 思春期に起こるこのような現象を二次性徴(にじせいちよう) (二番目の性の特徴) といいます。
- ・ また、卵巣では卵子が成熟し、排卵が起こるようになります。同時に月経が始まります。最初の月経を初経(しょうけい)といえます。

- ★二次性徴が始まる時期は個人差があり、早くても遅くても心配はいりません。
- ★女子のほうが、男子よりも1～2年早く、二次性徴が始まります。

参考資料



教材セット『思春期の男子への性指導』(アーニ出版刊) より

男子の二次性徴は？

男子の二次性徴は、性腺刺激ホルモンが精巣にむかって出され、精巣から、男性ホルモンが体じゅうに送られることで始まります。

この男性ホルモンの働きで、声変わりが始まったり、ひげやわき毛、性毛が生えたり、背が伸びて、がっしりした体へと変化します。

※一次性徴……生まれたとき、女性器と男性器でわかる性の特徴。(一番目の性の特徴)

みんなは、おたがいの体の変化をからかったりしないよね？



→ 15頁「こんなことはぜったいしない」参照

使用する  
マグネット付パーツ

ちつ

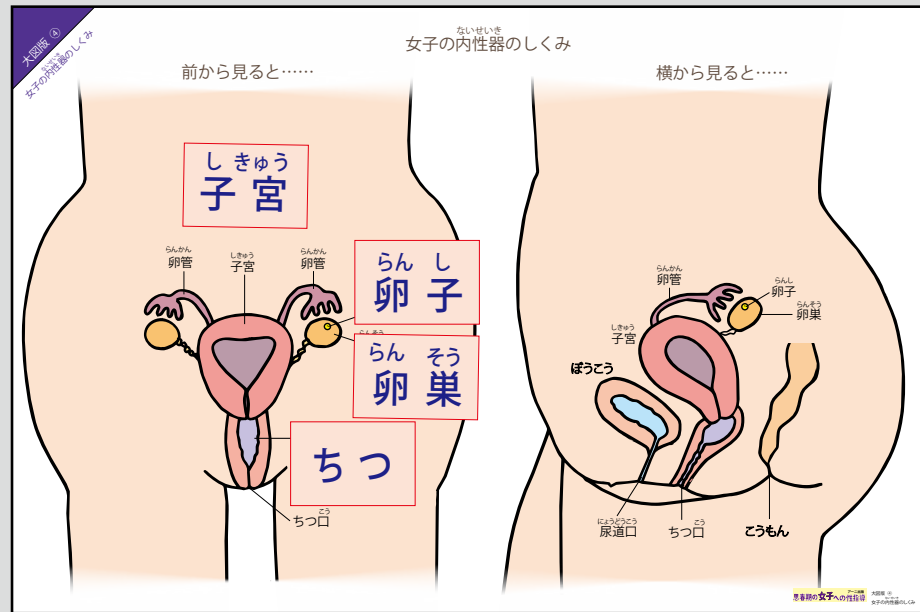
しきゅう  
子宮

らんし  
卵子

らんそ  
う  
卵巣

内性器の図版にマグ  
ネット付パーツを  
貼って説明します。

黒板に掲示する図版



- ・からだの外から見える部分が外性器、からだの中の見えない部分を内性器といいます。正しい名称と働きを覚えましょう。
- ・卵巣や卵管は、横から見た絵（右図）には1つしか描かれていませんが、正面から見ると、それぞれ2つあります。
- ・思春期になると、女性ホルモンの働きで、子宮も卵巣も発達し、卵巣の中の卵子が成熟して、1ヶ月に1個ずつ排卵します。
- ・女性が一生の間に排卵する卵子は約400個。「その中の1個があなたのいのちのもとだったんですよ」などと説明しましょう。

用語の解説

女子性器各部位の名称と働き

子宮

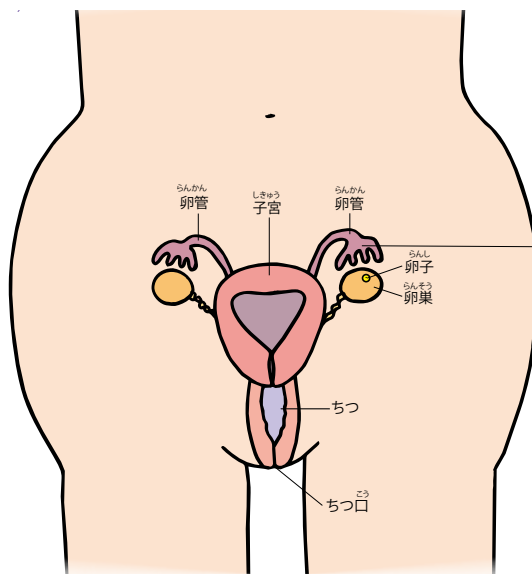
あかちゃんが育つところ。西洋梨をさかさにした形で、おとなの子宮は、にわたりの卵ぐらいの大きさ。思春期の女の子はその3分の2ぐらいの大きさです。厚い筋肉でできていて、内側はやわらかい粘膜になっています。

卵巣

あかちゃんのもとの卵子が育つところ。卵子は約1ヶ月に1個ずつ、左右どちらかの卵巣から排卵されます。

ちつ（ヴァギナ）

あかちゃんが生まれてくる道。長さは、おとなで7～10cm、思春期の女の子で5～6cm。月経血はここから出てきます。



ちつ口

月経血やおりものが出てくるところ。あかちゃんは、ここから生まれてきます。

卵管

卵管采でキャッチされた卵子は、卵管に送られます。

卵管の長さは10～12cmぐらい、管の内側は木綿糸ほどの細さです。

卵管采

卵管の先の手のひらのような形をしたところ。卵巣からとび出してきた卵子をキャッチして卵管に送りこみます。

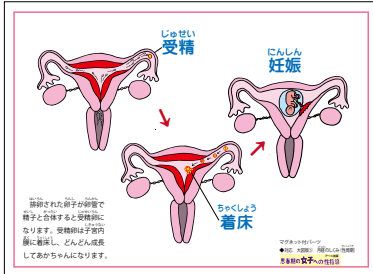
卵子

直径約0.14mm。女子の卵巣には、生まれたときすでに、卵子のもとになる卵母細胞が35～40万個入っています。

思春期になると成熟した卵子が、毎月1個ずつ排卵されるようになります。

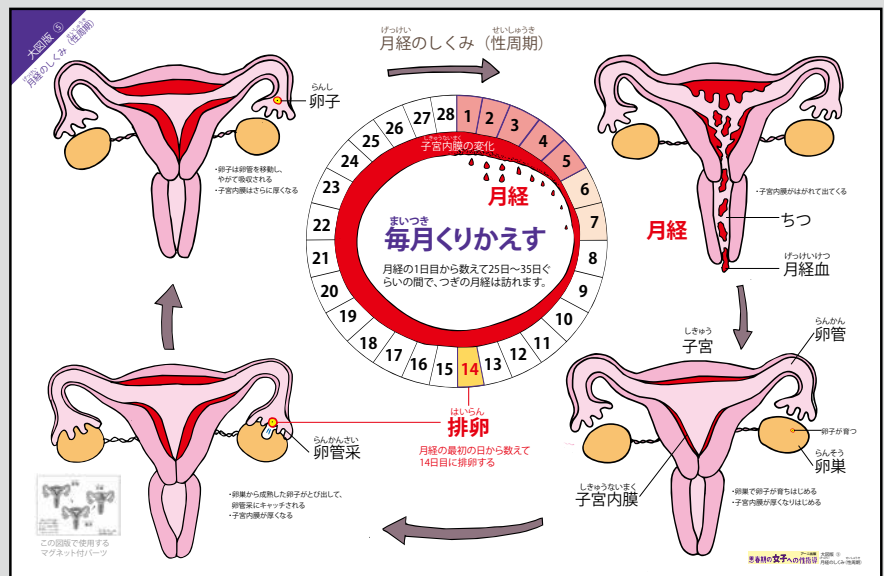


使用する  
マグネット付パーツ



受精・着床・妊娠を説明するときは、このマグネット付パーツを使います。(下欄参照)

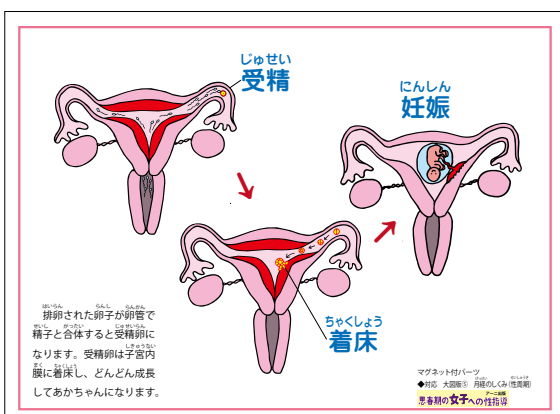
黒板に掲示する図版



- ・女の子は、思春期になると女性ホルモンの働きで、排卵と月経が起こるようになります。
- ・排卵というのは、卵巣から卵子がとび出してくること (図版の左下 子宮の図参照)。
- ・とび出してきた卵子に精子が「合体」すると、受精卵になります (必要に応じてマグネット付パーツで説明)。
- ・子宮では、この受精卵が、いつ着床してもいいように、子宮内膜を厚くして「あかちゃんのベッド」の準備をします (図版の左上 子宮の図参照)。
- ・でも、みんながあかちゃんを産むのはずっと先のこと。それで「あかちゃんのベッド」は、いらなくなって、ちつから体の外に出ていきます。これが月経です (図版の右上 子宮の図参照)。
- ・女の人は、こうした排卵と月経が毎月くりかえされ、12歳から52歳ぐらいまでの約40年間つづきます。
- ・月経がある日数は、それぞれちがっていて、3～7日間ぐらいです。

参考資料

受精・着床・妊娠



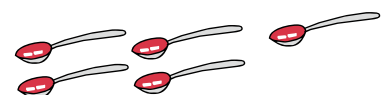
排卵された卵子が、精子と合体すると受精卵になります。受精卵は成長しながら(細胞分裂しながら)子宮にやってきて、厚くなっている子宮内膜に、もぐりこみます(着床)。そして、お母さんの胎盤から、栄養や酸素をもらいながら、約280日育って生まれてきます。

→ 16頁参照

月経周期と日数

※個人差があります。

- ◆月経周期  
平均28～33日。
- ◆月経の日数  
3～7日ぐらい。
- ◆月経血の量  
50～250g程度。(大さじ4～6杯)



◆授業テーマ  
思春期のこころの変化（第二次反抗期）

- 目標
- ・思春期には体の変化だけでなくこころも変化することを知る
  - ・第二次反抗期にあることを知る

使用する  
マグネット付パーツ



図版にマグネット付パーツを貼って説明します。

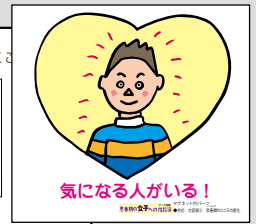
※話し合いのテーマ

- ・いらいらしたとき、どのような解決法があるか？
- ・反抗してしまったときは、どうしたらよいか？

黒板に掲示する図版



この図版で使用するマグネット付パーツ



- ・思春期になると、こころの上にも大きな変化が現れます。「早くおとなになりたい」という気持ちと、「まだ、子どもでいたい」という気持ちが入り混じり、イライラしたり、不安定な状態におちいりがちな時期です。
- ・また、思春期は第二次反抗期です。自立して行動したいのに、思いどおりにいかず、親や先生、社会の決まりなどにさからったり無視したりする態度をとる時期です。
- ・「親に反抗的になった」「自分が気になる」「気になる人がいる！」は、この時期の特徴的なこころの変化です。（マグネット付パーツで示す）

参考資料

思春期は第二次反抗期

第一次反抗期

2歳から4歳のころ、何にでもいうことのきかない時期があります。



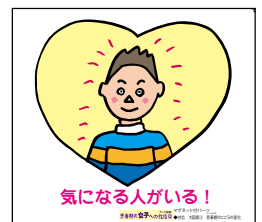
第二次反抗期

親から自立して自分で行動したいのに、思いどおりいかなくて、反抗するようになります。



■好きな人って？

教科書をはじめ、ほとんどの記述が「異性に恋をする」「異性を意識する」となっていますが、同性を好きになったり両性に関心を抱く人も数パーセントいます。自分の性指向が他と異なることに気づき、悩み始めるのもこの時期。理解と配慮が必要です。



※反抗期——親や先生、社会の決まりなどに対して無視したり、さからったりする時期。

→関連 13 頁 「LGBT」

# ◆授業テーマ プライベートゾーン

目標 ・プライベートゾーンの意味を理解する  
・プライベートゾーンの定義を守る

## 使用する マグネット付パーツ

**プライベートゾーン**  
(ほかの人に) 見せたり  
見せられたり さわられたり  
してはいけないところ



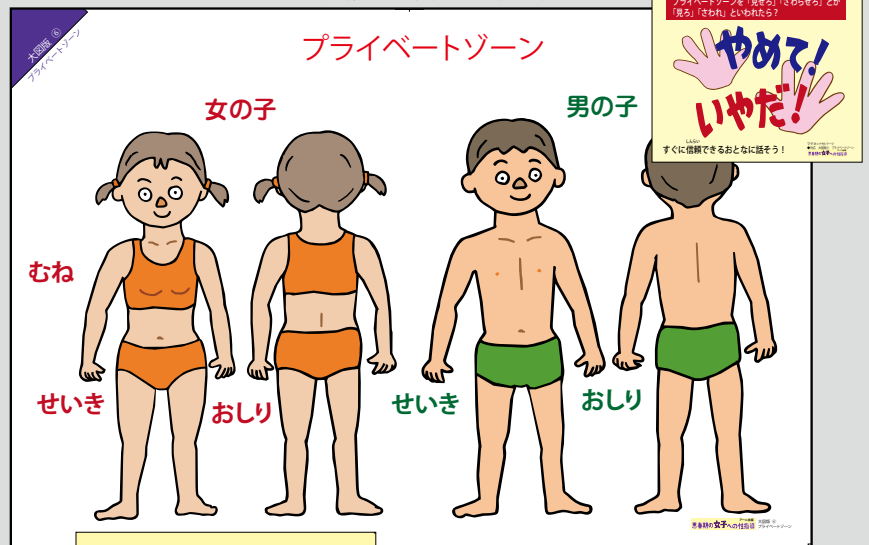
図版にマグネット付パーツを貼って説明します。

### ※話し合いのテーマ

日常生活で、他人に見られたりさわられたりしたら、いやなものは、ありますか？(下欄参照 手紙、日記ケータイ……)

・もしだれかが、あなたのプライベートゾーンを見せろといたり、さわろうとしたらどうしますか？

## 黒板に掲示する図版



### プライベートゾーン

(ほかの人に) 見せたり  
見せられたりさわられたり  
してはいけないところ

プライベートゾーンの定義

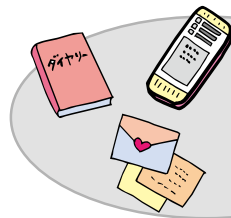
・水着を着たときにかくれるところを「プライベートゾーン」といって、わたしだけの、ぼくだけの「プライベートなところ」です。

- ・(ほかの人に) 見せたり、見せられたり、さわらせたりしては、いけないところ。
- ・(ほかの人の)「プライベートゾーン」を見たり、さわったりしてはいけません。

・もし、だれかが、あなたの「プライベートゾーン」を見せろといたり、さわろうとしたときは、『いやだ!』『やめて!』と大きな声ではっきり拒絶すること。そして、信頼できるおとなに話しましょう。

## 参考資料

もしだれかが、プライベートゾーンを見せろといたり、さわろうとしたときは



(例)手紙、日記、ケータイなどもプライベートなもの、他人に読まれたり、見られたりするのはいやだよ。

### 病気やけがのときは？

病気やけがのとき、うちの人やお医者さんに見せるのはオーケーです。



- ・はっきりことわる!
- ・すぐに、先生やおとなに話す。

お風呂では、自分のからだは自分で洗おう!

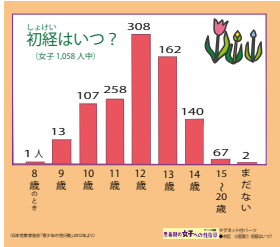
たとえ家族でも、子どものプライベートゾーンを洗ったりしない。子どもは洗ってもらったりしないこと。



◆授業テーマ  
月経はいつ？

目標 初経がいつくるかは個人差があることを知る

使用する  
マグネット付パーツ

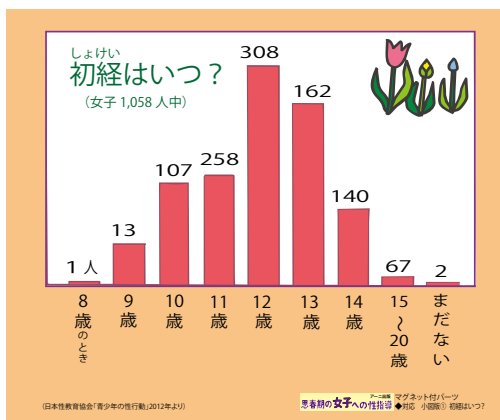


黒板に掲示する図版

- ・ふつう、乳房がふくらみはじめてから1年か2年後に、月経が始まるといわれています。はじめての月経を「初経」といいます。
- ・月経が始まる時期は個人差があって、人によってさまざまです。早くても遅くても心配いりません。(マグネット付パーツ参照)
- ・月経のときの、からだの調子・きもちの変化も個人差があります。(下欄参照)

参考資料

初経(初めての月経)はいつ？



月経の時期は個人差  
があって、人によって  
さまざまです。



いっしょに植えたチューリップ  
だって花が咲くのは早かったり  
おそかったりいろいろ。

月経のときは？

からだの調子

月経の前

- 変化なし!
- げりや、べんぴになる。
- おなかが少し痛くなる。

月経のとき

- あたまが重くてだるい。
- 腰が痛くなる。
- いつもと変わらない。

きもちの変化

- ゆううつになる。
- なんともないよ!
- わーい! 今月もちゃんと来たとうれしくなる。

「10分のできる初経教育セット」アーニ出版刊より



使用する  
マグネット付パーツ



黒板に掲示する図版



- ・排卵や月経のしくみは、卵胞刺激ホルモン→卵胞ホルモン→黄体化ホルモン→黄体ホルモンが順序よく分泌することで起こります。
- ・月経が始まったばかりのころは、ホルモン分泌がまだ順調に行われていないので、月経不順になることもあります。そのうち正しくくるようになるので、心配はいりません。
- ・ただ、心理的な影響を受けやすく、ストレスなどは月経不順の大きな原因になります。
- ・極端なダイエットや、激しいスポーツが原因の無月経も、問題になるので注意しましょう。

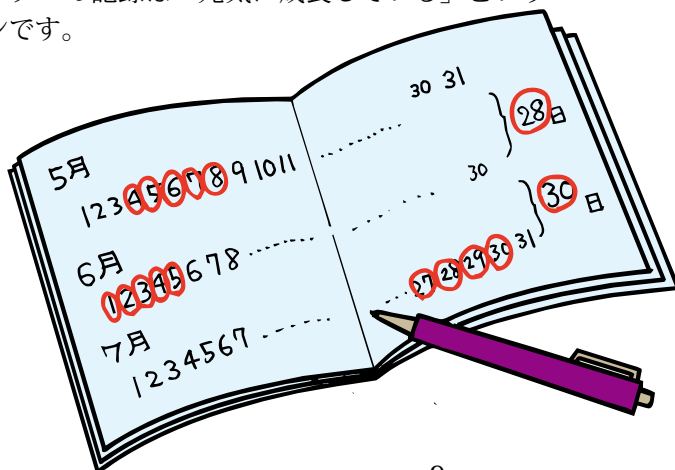
参考資料

月経カレンダーをつけよう

月経が毎月きちんときているかを知り、また、つぎの月経に備えてのナプキンなどの用意をするためにも、月経カレンダーをつけましょう。

月経不順や月経痛などがひどかったときは、メモしておき、専門医に見せると治療の参考になります。

月経カレンダーの記録は「元気に成長している」という嬉しいサインです。



ダイエットや激しい運動に注意！

ダイエットで急に体重を減らしたりすると、月経がこなくなることがあります。

また、バレリーナやスポーツ選手など、激しい運動を続けていると、月経不順になったり、月経がこなくなったりします。

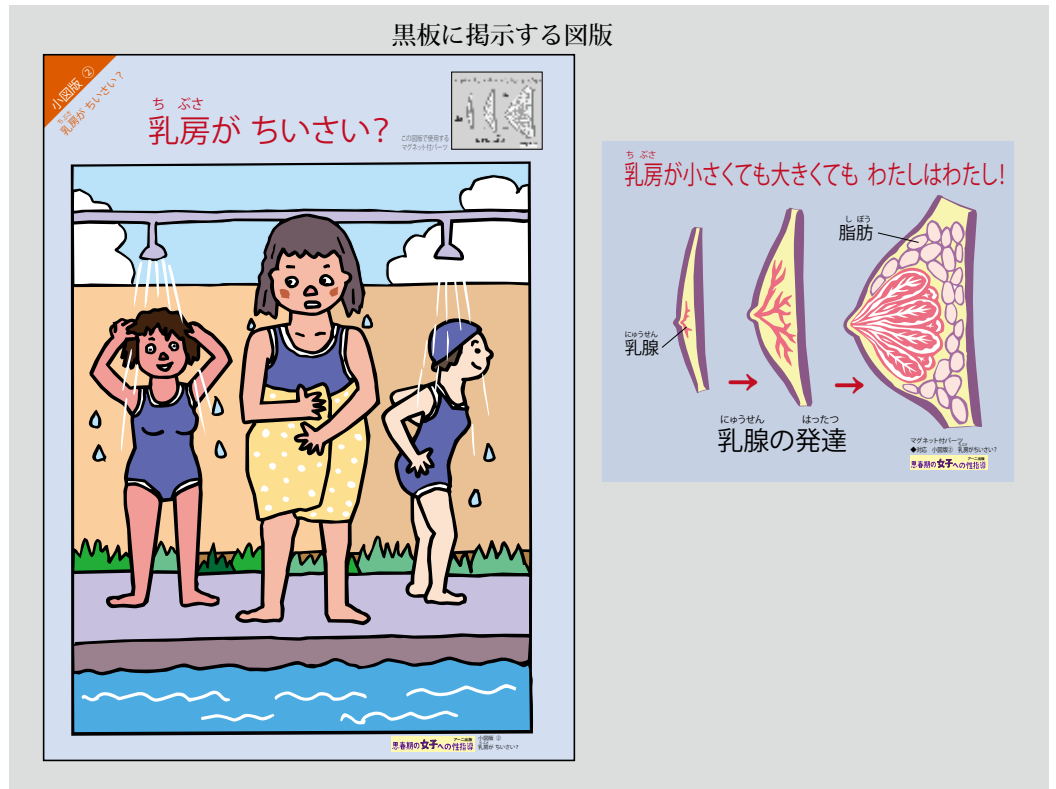
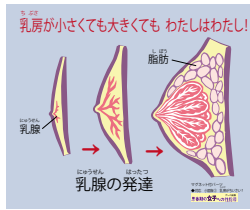
- ・栄養のバランスのとれた3度の食事
- ・十分な睡眠
- ・ストレスをためない

などの生活習慣を大切にしましょう。

◆授業テーマ  
乳房がちいさい？

目標 興味本位の情報に左右されない！

使用する  
マグネット付パーツ



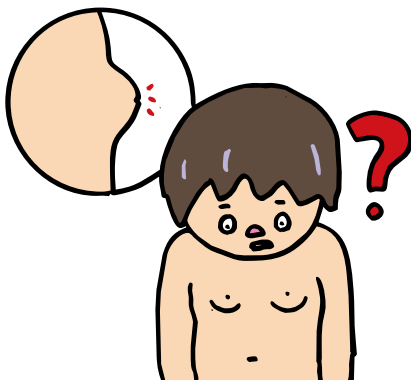
- ・思春期になると、乳腺が発達し、まわりの脂肪もふえるので、乳房がふくらんできます。乳腺は母乳をつくるところです。
- ・ちぶさの大きさや形は、ひとりひとりちがいます。乳房が大きくても小さくても、それが個性。メディアなどの興味本位の情報に、惑わされないようにしましょう。

参考資料

乳首がひっこんでいる……!?

かんぼつにゆうとう  
陥没乳頭といって乳首がひっこんでいる人がいます。お風呂に入ったときなどに、指でやさしくつまみだすようにすると効果があります。

将来、あかちゃんに授乳するようになってからでも遅くないので、心配はいりません。

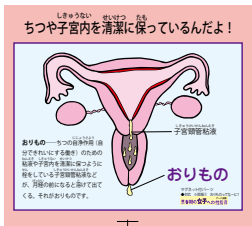


乳房の大小と母乳の量

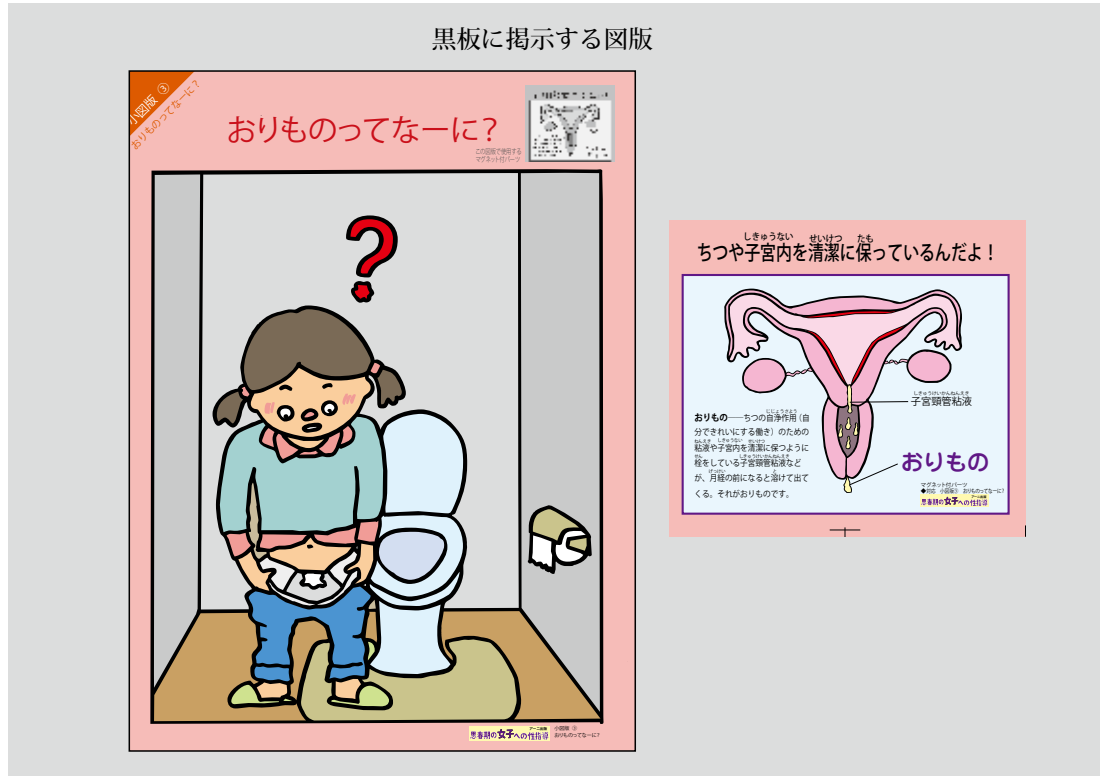
母乳がたくさん出るのは、乳腺の発達に関係しています。乳房の大小とは、まったく関係ありません。



使用する  
マグネット付パーツ



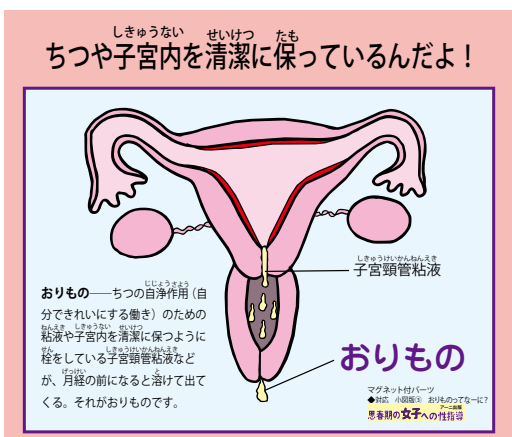
黒板に掲示する図版



- ・子宮は赤ちゃんを育てるところなので、ばい菌が入らないように、子宮頸管に粘液がびっしりつまって、せんをしています。
- ・排卵のころには、(精子が入りやすいように)それが溶けて、ちつから出てきます。この子宮頸管粘液と、ちつからの粘液の混ざったものが“おりもの”です。
- ・おりものがあつたあと、少したつと「月経」になります。
- ・健康な人のおりものは、無色透明か乳白色ですが、下着について乾くと少し黄色になります。

参考資料

ちつの自浄作用



おりものは、主に膣の中の粘膜細胞と子宮頸管粘液です。

膣の中では乳酸が作られていて、病原菌が外部から入るのを防いでいます(膣の自浄作用)。

※おりものが多かったり、においがするようだったら、炎症を起こしているかもしれないので、専門医に相談しましょう。

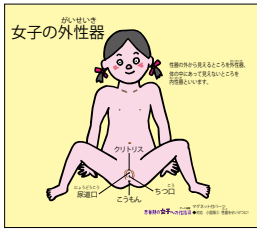
ショーツは自分で洗おう



月経血やおりものついたショーツは、自分で水洗いしましょう。水洗いしないと血液がしみに残ります。

自分の下着は、自分で洗濯するようにしましょう。

使用する  
マグネット付パーツ

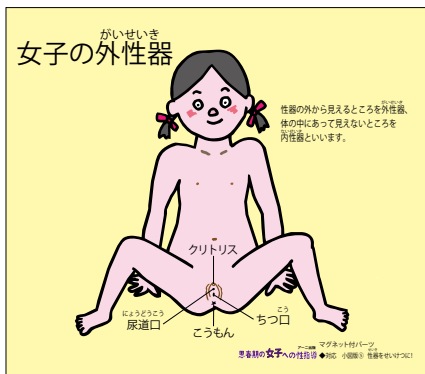


- ・「性器を清潔に！」しましょう。
- ・女の子の外性器は、男の子とちがって、自分で見ることが困難です。自分の性器ですから、鏡などで見て知っておくといいでしょう。
- ・月経のときは、特に清潔をこころがけ、ていねいに石けんで洗うこと。不潔な手で性器をさわると、膣炎や膀胱炎をおこすことがあるので注意。

参考資料

女子の外性器は？

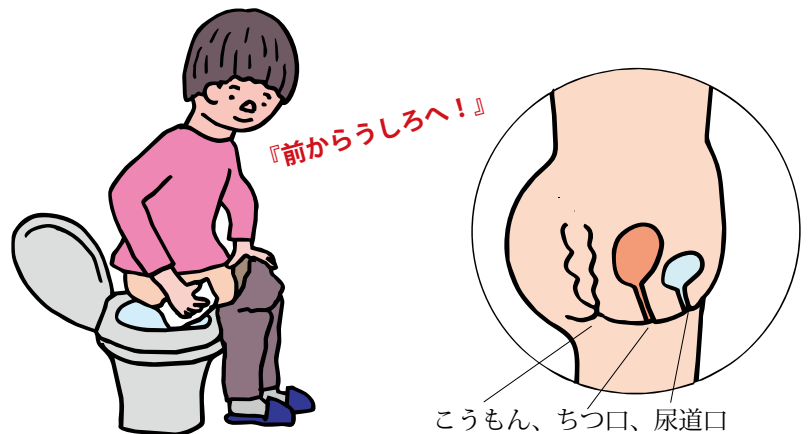
女子の性器は、こんなふうには3つの穴が並んでいます。上から、尿道口、ちつ口、こうもんの順です。



尿道口の上にある小さな突起は、クリトリスといって、とても敏感なところです。

おしりを拭くときは『前からうしろへ』

トイレで拭くとき、うしろから前へ拭くと、肛門ふきんのばい菌が、ちつ口や尿道口に入る危険があります。トイレに入ったら必ず、『前からうしろへ』と拭く習慣をつけましょう。





LGBTの授業を行うときは、「LGBTについて授業をするための解説パンフ」を参照し、図版「みんなちがっていていいんだよ」とパネル3枚を進めてください。

- L…レズビアン (女性同性愛者)
- G…ゲイ (男性同性愛者)
- B…バイセクシュアル (両性愛者)
- T…トランスジェンダー (性同一性障害者)

LGBTの人たちは、日本の人口の7.6%(約13人に1人)いる、といわれています。

電通総研が、2015年4月に20～59歳の男女約7万人を対象にした調査では、LGBTと答えた人が約7.6%に上った。

文部科学省が実施した調査では、肉体的な性別に違和感を訴える児童生徒が、全国の小・中・高校に少なくとも606人在籍していたことが分かった。

黒板に掲示する図版

パネル3枚

LGBTについて授業をするための解説パンフ



教科書には、「思春期になると異性への関心が高まり……」などと同様に異性にのみ関心を抱くかのように書かれていますが、同性愛者や両性愛者、体の性と心の性が一致しない性同一性障害者(性別違和症候群)もいます。このような性的マイノリティー(少数派)は、周囲の無理解から、いじめや差別をされることが多く、自傷行為に及んだり自殺に至るケースも少なくありません。

LGBTの人たちの多くは、思春期に、自らの性的指向が周りの人と異なることに気づいて悩むことが多く、また、いじめの対象にもなりがち。相談があったら受けとめられるように、専門相談機関などを調べておきましょう。

参考資料

**異性愛**

自分とは異なる性(異性)に対して性的感情や恋愛感情を持つこと。

※異性とは——  
男性にとっては女性。  
女性にとっては男性。

**同性愛**

男子はゲイ 女子はレズビアン

男子が同性の男子を好きになったり、女子が女子を好きになる同性愛の人もあります。

**両性愛**

男女両方の性に関心を抱く人もいます。

**性同一性障害(性別違和症候群)**

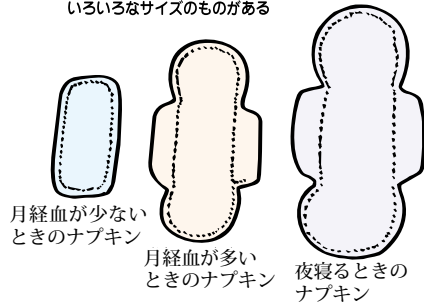
からだの性と心の性(性自認)が一致しない人です。

## 参考資料 月経のために用意しておくもの

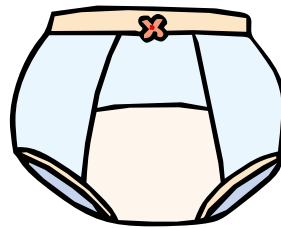
・図版はありません

### ナプキン

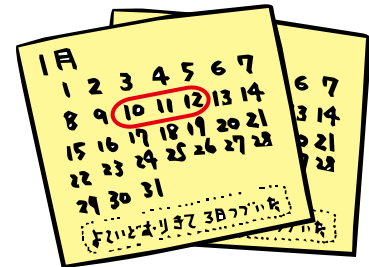
いろいろなサイズのものがある



### 月経用ショーツ

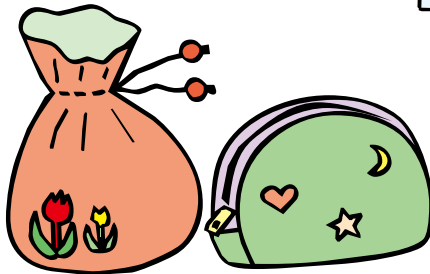


### 月経カレンダー

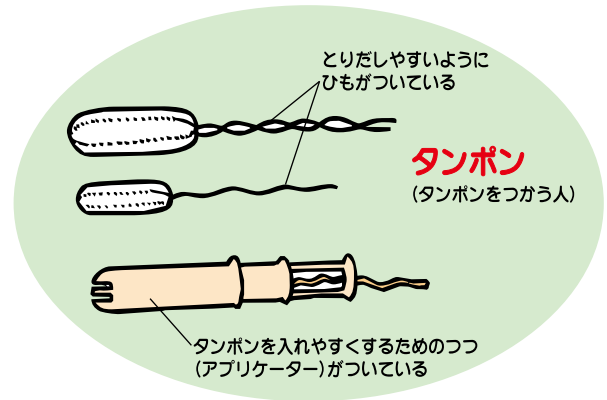


げっけいがあった日を書いておくこと  
つぎのげっけいがくる日がわかる

ナプキンは  
**ポシェットやポーチ**に入れて、  
もちはこびましょう



ビニールの袋は、捨てる容器がないトイレに入ったときなどに、使い終わったナプキンを包んで持ち帰しましょう。

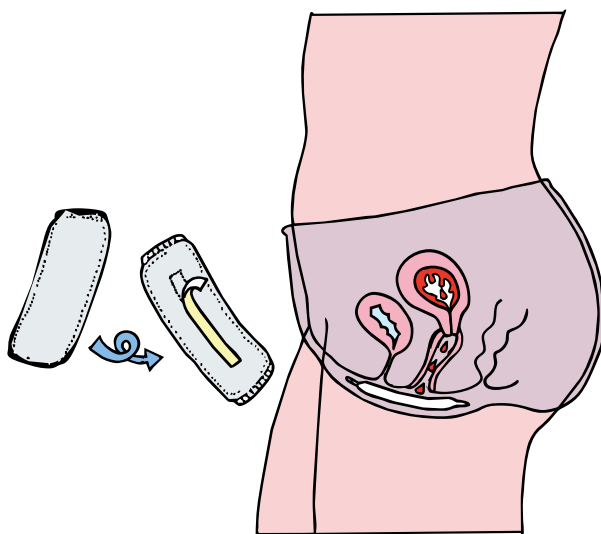


## 参考資料 ナプキン／タンポン

・図版はありません

ナプキンは、1日に5～6回とりかえましょう。

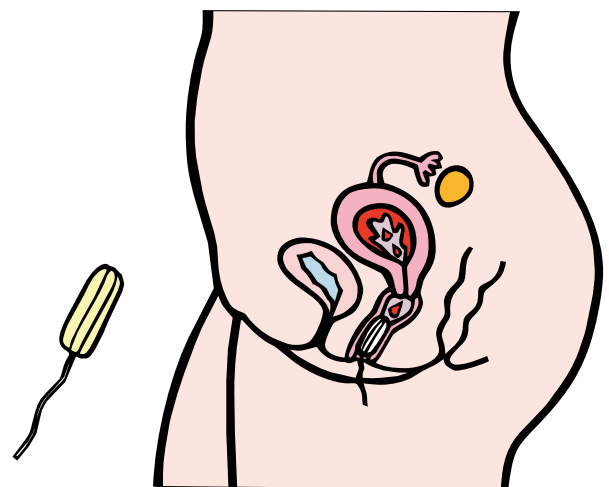
- ・とりかえるときは、まず手を洗う。
- ・性器まわりもティッシュなどで拭く。
- ・ナプキンのシールをはがしてパンティに固定する。



※月経中は、スカートやズボンなど濃い色のものはくと、もれても、めだたなくてよいでしょう。

### タンポンは月経の手当てに馴れてから…

タンポンを使うときは、交換するのを忘れないように注意。膣内に長く入れたまま忘れてしまうと、感染症を起こすことがあります。1日に5～6回、清潔な手でとりかえること。



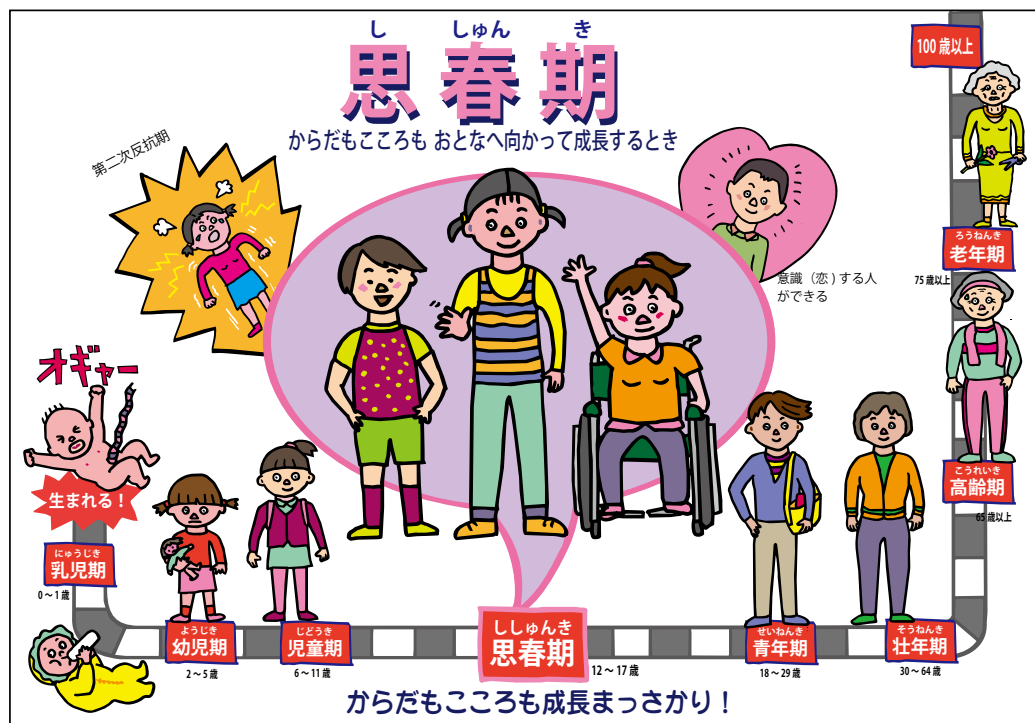
タンポンはスポーツをする人などに便利ですが、はじめのうちは上手に入れるのがむずかしいので、ミニタンポンで練習しておきましょう。

## 参考資料 思春期とは？

思春期とは、二次性徴が始まる頃から終わる頃までの期間です。個人差はありますが、小学校の中・高学年から高等学校の高学年くらいまでをいいます。

・この図版はありません

- ・からだもこころも、おとなへ向かって成長するときです。
- ・第二次反抗期で、精神的自立に向かっている自尊心に対し、親からの干渉がうるさい！といったことから反動的になりがちです。
- ・恋する心を初めて自覚する時期でもあります。



## 参考資料 こんなことはぜったいしない！

・この図版はありません



教材セット『思春期の男子への性指導』（アー二出版刊）より

・思春期の体の変化を、からかったりふざけたりすることは、相手の心をきずつけます。

こんな「からかい」、「ふざけ」、「いじめ」はいやだね。

女子に対して

- ・スカートめくり。
- ・ポインタッチ。
- ・「でかパイ！」とからかう。

男子に対して

- ・ズボンをおろして、はやし立てる。
- ・声がわりした、まだしてない。
- ・性毛が生えてる、生えてない。
- ・性器がむけてる、むけてない。

・思春期に起こる身体的な変化は、からかいや、ふざけ、いじめの対象になります。

ふざけられたり、いじめられたりされると、とても傷つきます。

「プライベートゾーン」のきまりを、みんなで話し合い、守りましょう。

・女の子はスカートをめくられたり、胸を触られたりしたことは、ありませんか？

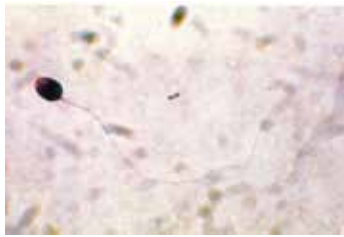
男の子もふざけてズボンを脱がされたり、性器をのぞきこまれたりしたことはありませんか？

「こういうことはしない！」のがエチケットです。

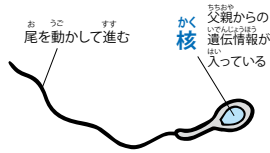


## 参考資料 精子・卵子

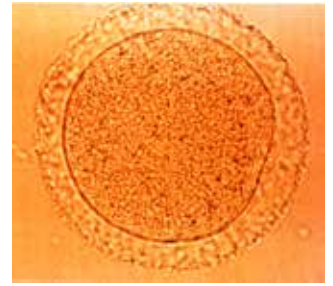
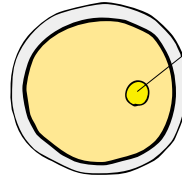
・図版はありません



せいし  
精子(0.06ミリ)



らんし  
卵子(0.14ミリ)

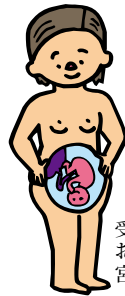


精子は毎日つくられます。1回の射精で数千万から1億以上もの精子が射出されます。

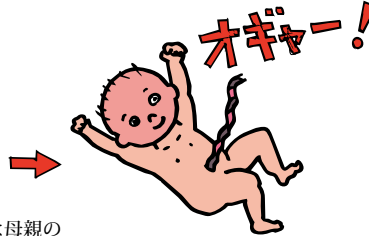
精子と卵子が合体するとあかちゃんになります。



精子と卵子の合体(受精卵)



受精卵は母親のおなかの中(子宮)で育つ。

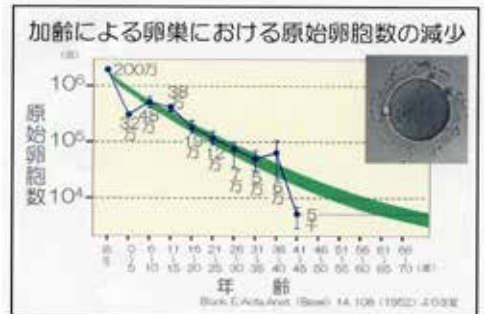


受精してから40週(280日)後に生まれる。

思春期になると、男子の精巣で精子がつくられ、女子の卵巣からは、卵子が排卵されるようになります。

精子は精液の中にたくさん含まれています。長さ0.06ミリほどの精子と、直径0.04ミリの卵子が合体して、「いのち」が始まります。

卵子は約1ヶ月に1個ずつ排卵されます。女の子は生まれたときにすでに30~40万個ほどの原始卵細胞が卵巣に用意されており、加齢と共に自然に減少します。初経から閉経までの40年間に400個ほどの卵子が排卵されます。



## 参考資料 胎児の成長

教材セット『あかちゃんたんじょうまでのしくみ』(アーニ出版刊)より

・図版はありません

### 受精後8週

体長約2センチ 体重約4グラム  
子宮の大きさ——子どものにぎりこぶしぐらい



- ・成長分化して頭と胴がはっきりしてくる
- ・手足がのび歯ぐきの中に歯ができ始める
- ・脳の発達がすすむ

### 16週

体長約17センチ 体重約100グラム  
子宮の大きさ——10センチぐらい



- ・内臓が発達する
- ・皮膚があつくなる
- ・手足を動かし始める

### 20週

体長約25センチ 体重約300グラム  
子宮の大きさ——15センチぐらい



- ・心臓のはたらきが活発になる
- ・髪の毛や爪が生えてくる
- ・さかんに手足を動かす



8週



28週

### 28週



体長約39センチ 体重約1000グラム  
子宮の大きさ——21センチぐらい

- ・脳が発達してきて、からだの機能をコントロールできる
- ・まぶたが上下に分かれ、まばたきをする
- ・指しゃぶりをする

### 32週



体長約44センチ 体重約1700グラム  
子宮の大きさ——25センチぐらい

- ・筋肉が発達する
- ・音に反応するようになる
- ・“でんぐりがえり”をして頭を下にする

### 36週



体長約48センチ 体重約2300グラム  
子宮の大きさ——28センチぐらい

- ・皮下脂肪が増え、全身が丸みをおびる
- ・つめがのび、髪の毛が生えてくる
- ・胃・腸・肺の機能が整ってくる

### 40週



体長約50センチ 体重約3000グラム  
子宮の大きさ——32センチぐらい

- ・あかちゃんらしいからだつきになる。
- ・頭が大きくて4頭身ぐらい
- ・病気に対する抵抗力(抗体)が母親から伝えられる
- ・もう、いつ生まれても大丈夫!