

1-2

高校生教育プログラム

思春期のからだの変化



授業の内容

【本日の目標】

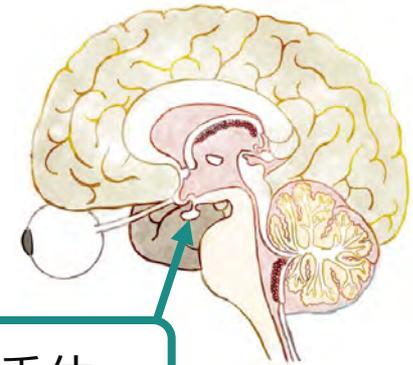
思春期に起こるからだの変化を理解し、
自分のからだとの付き合い方を考えよう

..... 主な学習内容

- 思春期に起こるからだの変化について理解する
- 自分のからだとの付き合い方を知る
- 困ったときの相談先を知る

思春期の変化

思春期になると、脳下垂体から性腺刺激ホルモンが分泌され、生殖器をはじめ、からだが発達します。また、ホルモンバランスの変化に伴い、精神的に不安定になることもあります。

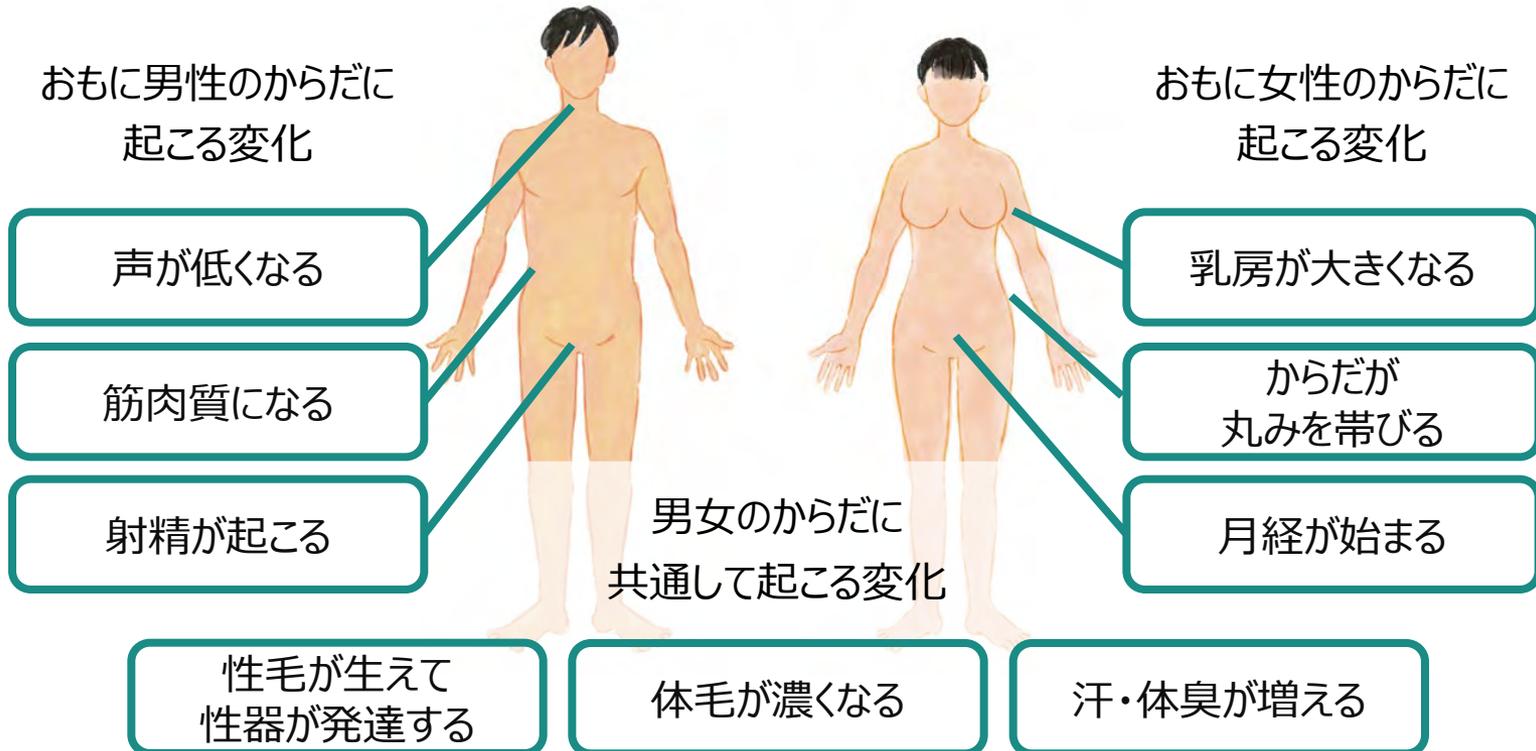


下垂体

思春期の変化について悩みなどがある場合には、一人で悩まずに、周囲に相談・サポートを求めましょう。

思春期のからだのおもな変化

思春期は大きくからだが変わる時期ですが、その変化には個人差があります。





女性のからだの発達 月経



女性のからだでは、
月経と排卵が周期性を
もって起こるようになります。

月経日数（3～5日）

月経周期（25～38日）

- 初経から5年経っても月経周期が安定しないときは婦人科医へ相談しましょう。
- 月経をスマホアプリなどで記録しておくといよいでしょう。



月経困難症

月経困難症とは

月経時の腹痛や腰痛により日常生活に支障をきたす状態です。
思春期の女性の8～9割が経験していると言われています。

対応方法

- 鎮痛剤を早めに飲む。
- 下腹部や腰をあたためる。
- 婦人科に相談して薬で月経をコントロールする。

月経困難症の背景には、子宮内膜症など、不妊症の原因となり得る病気の可能性もあります。我慢せずに、婦人科医へ相談しましょう。



月経前症候群（PMS）

月経前症候群とは

Premenstrual Syndromeの略称で「PMS」とも言われます。月経が始まる前の数日間（3～10日間）に現れ、月経が始まると同時に減退していく様々な不快症状のことです。

具体的な症状

◆ こころの症状

情緒不安定、イライラ・憂うつ、不安、眠気、集中力の低下、睡眠障害

◆ からだの症状

にきび、お腹の張り・下腹部痛、頭痛、腰痛、むくみ、乳房の張り、のぼせ、食欲不振・過食、めまい、倦怠感 など



月経前症候群（PMS） 対処方法

対応方法

- いつ、どんな症状が起きるか記録して、知っておく。
- 食生活を整える。
- 適度な運動をする。
- 婦人科医に相談して薬で月経をコントロールする。



男性のからだの発達 射精

- 射精とは性的興奮によって勃起した男性器から、オーガズム ※ に達することによって精液が出ることです。
- 射精が起きるためには、性器、神経系機能、血管系機能の発達が必要です。
- 射精は、毎日あっても、全くななくても、ほとんどの場合、問題ありません。

※ オーガズムとは
快楽とともに、累積された性的な緊張が突然開放される状態。
性的興奮のピーク。



自分のからだと向き合う セルフプレジャー

- セルフプレジャーは、「マスターベーション」「自慰」とも言います。
- 自分の性的な快感を得るために、自分の外性器や体に触れる行為で、誰にとっても自然なことです。
- とてもプライベートな行為のため、プライバシーの保たれた空間で、清潔な手で、やさしく触れることがポイントです。
- 強すぎる刺激は、オーガズムを得られなくなることがあり、男性の場合は、腔内射精障害などの不妊症の原因になることがあります。



自分のからだと向き合う 外性器の発達

- 思春期になると、男性も女性も、性器が大きく発達します。
- 大きさ、色、かたち、左右差などは個人差があるので、ほとんどの場合、性機能には関係しません。

個人差があると分かっている場合でも、外性器の発達に心配や気になることがあるときは、一人で悩み続けず、婦人科や泌尿器科に相談してください。



こんなときは医療機関に相談を

女性

- 月経痛が強い。
- 月経量が多い（排尿時のナプキンの取替えで間に合わない。塊が出る）。
- 月経前症候群（PMS）の症状が強い。
- 3か月以上月経がない。

➡相談先

婦人科・内科・小児科

男性

- 包皮を剥いても亀頭が出ない（真性包茎）。
- 無理に包皮を剥くと亀頭の根元が締め付けられて炎症を起こす（カントン包茎）。
- 睾丸の腫れや痛み。

➡相談先

泌尿器科・内科・小児科

本日のまとめ

- 思春期に起こるからだの変化について理解する
- 自分のからだとの付き合い方を知る
- 困ったときの相談先を知る

思春期のからだの変化には個人差があります。

人と比べて不安になる必要はありません。

心配なことがあるときは医療機関等に相談しましょう。

以下は、資料編となっています。

**授業をより深めるための参考データや資料
を紹介しています。各学校や生徒の状況等
に応じて、補足資料として、ご使用ください。**

自分のからだと向き合う 多様な生理用品

生理用品は様々な種類があります。

経血の量や場面に合わせて選ぶことができます。

生理用品には、ナプキン、吸水ショーツ、タンポン、月経カップなど様々な種類があります。



自分のからだと向き合う 包茎

包茎とは、亀頭の一部あるいはすべてが包皮に覆われている状態で、その状態により種類があります。

仮性包茎

亀頭が露出でき、性交痛がなければ特に問題ありません。
ただし、忘れずに包皮の内側を清潔に洗ってください。



真性包茎

包皮を剥いて亀頭が露出できない状態です。
自分で包皮を剥くことが難しい場合、泌尿器科医に相談してください。



カントン包茎

無理に包皮を剥くと亀頭の根元が締め付けられて、手術が必要になることがあります。
泌尿器科医にすぐに相談してください。

