小学生版

はじめて ブック BOOK

カレンダー付き!

小学生のみなさんへ

「私のカラダはこれからどうなるの?」
生理のはじまる時期をむかえたみなさんの中には、
こんな心配をしている人がいるかもしれませんね。

でも、大丈夫。まわりの大人の女の人たちをよく見てみて。
お母さんや、お姉さんや、学校の先生だって、
みんな、毎日をイキイキとすごしているでしょう。
自分のカラダをよく知って、少しだけ気をつければ、
みなさんも、いつもと同じようにすごせるのです。

生理は「大人になる準備をはじめましょう」という
みなさんのカラダからのメッセージです。

さあ、ルナ先生といっしょに、生理について学びましょう!

東京女子医科大学附属成人医学センター婦人科医師
東舘紀子先生 より

目次

子どもと大人ってどうちがう？ ▶3
生理ってなんだっけ? ▶4
生理がきたら… ▶6
いろいろある生理用品 ▶9
生理痛でつらかったら… ▶10
薬は正しく使えば安心! ▶13
女の子の持ち物チェックリスト ▶14

生理周期をチェックできる「生理カレンダー」はP5へ

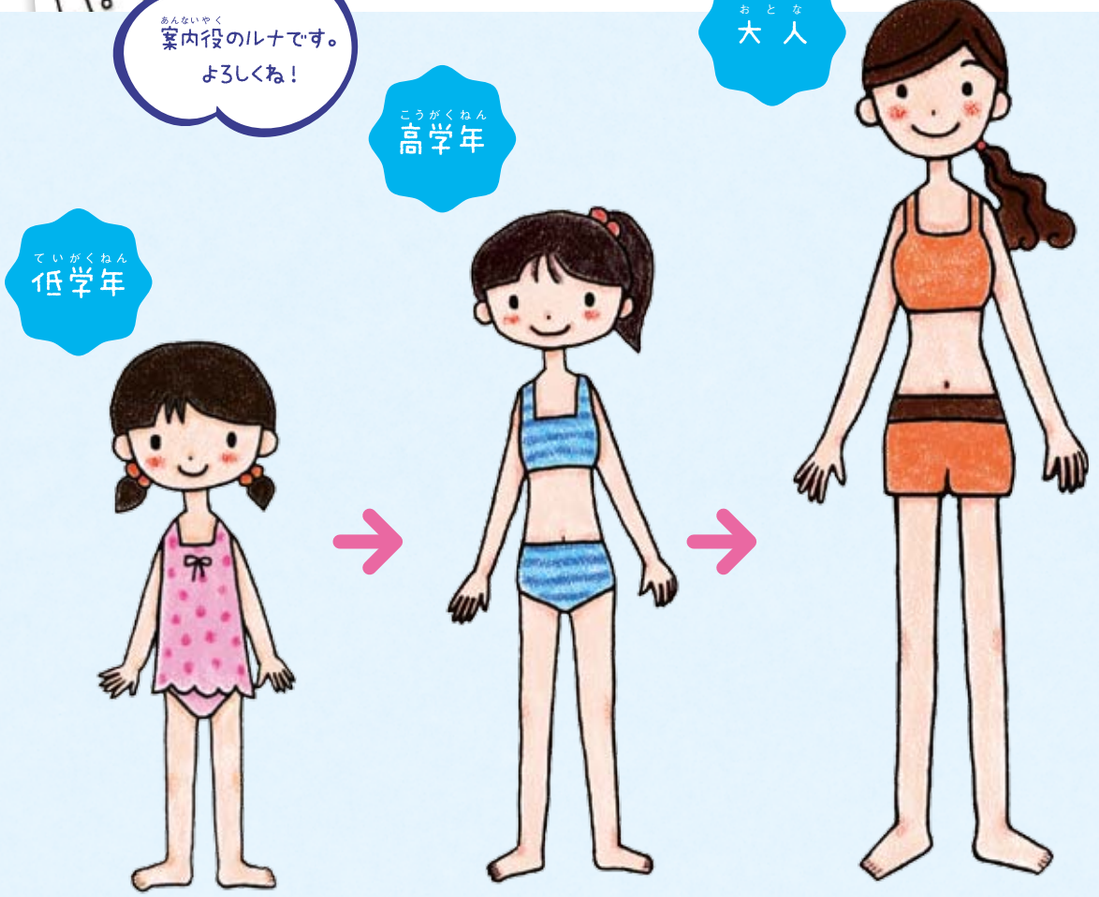
※この冊子では「月経」のことを「生理」と表現しています。

復習しよう!

子どもと大人ってどうちがう？

ルナ先生

小学校高学年くらいからカラダに変化が起こりはじめます。小学校低学年の子とあなたはどうちがうでしょうか? また大人の女の人とのちがいは? まずは保健の授業で習った「カラダの変化」を復習しましょう。



胸やおしりは平らで、男の子のカラダとの差はあまりありません。正面から見るとすとんとした体形で、しぼうが少なく、おなかがぽっこりしているのも特ちょうです。

性器の周りやわきの下に毛がはえはじめ、胸もふくらんでくる子が出てきます。おしりが大きくなったり、カラダにしぼうがついてきたりして、全体的にまるみをおびてきます。

胸やおしりがさらに成長して大きくなります。おしりとおなかの差が大きくなり、こしに“くびれ”ができます。性器の周りやわきの下の毛もすっかりはえそろいます。

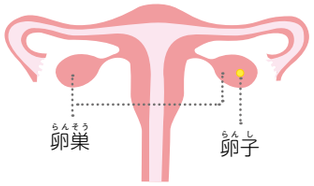
復習しよう！

生理ってなんだっけ？

「生理」は、教科書では「月経」と呼んでいましたね。覚えていますか？　思春期をむかえ、赤ちゃんを生む準備ができるカラダになると生理がはじまります。ここでは、そのしくみとキホンをおさらいしましょう。

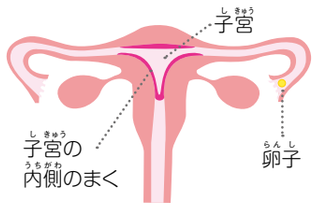
生理のしくみ

1 赤ちゃんの“もと”になる卵子が育ちます。



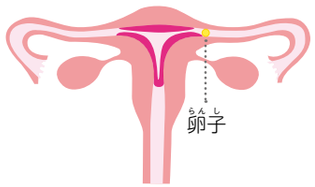
卵巣の中で、およそ1カ月に1個の卵子が成長します。

2 卵子が卵巣から飛び出します。



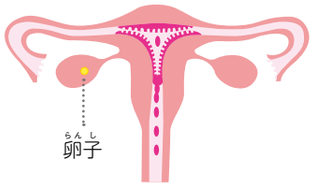
成長した卵子は卵巣を飛び出し、精子と出会って受精卵になるのを待ちます。

3 子宮内に受精卵の“ベッド”ができあがります。



受精卵をむかえるために子宮の内側のまくが厚くふかふかになります。受精卵にならなければ卵子はなくなります。

4 いらなくなった“ベッド”はカラダの外へ出されます。



受精卵ができなければ子宮の内側のまくは不要に。はがれて血液といっしょに外に出ます。これが「生理」です。

生理のキホンQ&A

Q いつはじまる？

A. 個人差があります。

もっとも多いのは10～14歳くらいです。でも、もう少し早い人もいますし、遅い人もいます。

Q 体調の変化は？

A. 腹痛など、人によってさまざまです。

生理中は、おなかやこし、頭などが痛くなることがあります。これを「生理痛」といい、子宮の筋肉が血液をおし出すためにちぢむことがおもな原因です。生理の前には、ねむくなったり、イライラしたりすることも。これは女性ホルモンの働きによるものです。

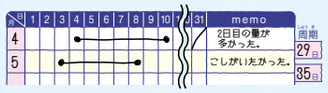
Q 何日続く？

A. 人それぞれです。

3～8日といわれていますが、初経からしばらくはすぐに終わる人もいます。体調によって日数が変わることもあります。次の生理がはじまるまでの期間は1カ月前後ですが、この期間も最初は不安定で、人によっても異なります。毎回の生理期間を記録すると自分の生理周期がわかります。下の「生理カレンダー」に、おうちの人といっしょに記録してみましょう。

生理カレンダー

生理が始まった日と終わった日に印を付ける。「周期」のところに、生理が始まった日から、次の生理が始まる前の日までの日数を記入。「memo」には体調変化など気になったことを書く。



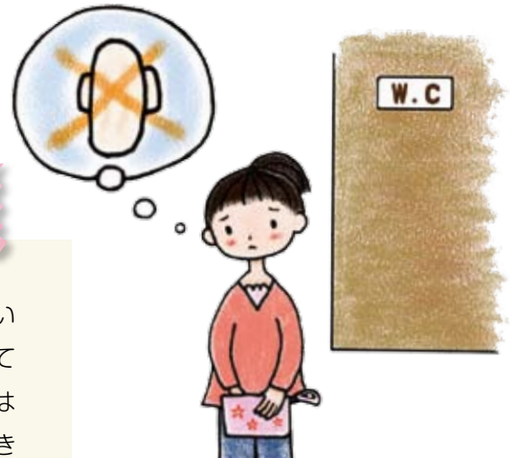
日 / 月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	memo	周期
																																	日
																																	日
																																	日
																																	日
																																	日
																																	日
																																	日
																																	日
																																	日
																																	日
																																	日

生理がきたら…

はじめての生理はわからないことだらけ。だから、だれでもとまどったり、ビックリしたりするものです。「こんなとき、どうすればいいの!?」というみなさんのギモンにお答えします。

学校編

CASE 1 ナプキンを持ってない！



保健室にはナプキンが用意されています。学校で生理がきたら、あわてず、保健の先生に相談しましょう。はずかしくてどうしても先生に相談できないという人は、トイレットペーパーを重ね、パンツの内側にしいて応急処置。これは大人もよく使うワザです。

CASE 2 スカートがよごれた！

長そでのトレーナーなどがあれば、こしに巻いてかくしましょう。デザイン的に前後左右が気にならないなら、スカートをくるっと回し、よごれた部分を横に持ってきてかくすのも手です。すでに生理がきている人は、心配な日はこい色の服を選びましょう。

CASE 3 体育の授業は大丈夫？

いつもと同じように運動して大丈夫です。ナプキンは下着にしっかり固定できる「羽付き」が安心です。水泳もカラダへの影響は心配ありませんが、水着のよごれなどの不安がある場合は先生に相談しましょう。生理痛でつらいときは、がまんせずに見学することも大切です。

CASE 4 修学旅行のときは？

修学旅行中に生理がくることもあります。初経がまだの人もナプキンは持っていきましょう。1日5～6コが目安。電車やバスに乗っている時間が長くなるので、トイレ休けいでは必ずナプキンを取りかえましょう。ねるときが心配なら「夜用」のナプキンも持っていくと安心です。

生理がきたら…

おうち編

CASE 5

おふろに入ってもいい？

大丈夫です。生理中はいつもよりも清潔にし、カラダを温めたほうがいいため、気にせず入りましょう。清潔なタオルをあてて入ってもかまいません。量が多い日や旅館などでは、湯船にはつからず、シャワーですませしょう。

CASE 6

ねている間が心配…

大きめの「夜用ナプキン」を使えば、たくさん吸収してくれて、モレも防いでくれるので安心してねむれます。それでも心配なときや旅行先などで特にふとんをよごしたくないときは、おしりの下にタオルをしくとよいでしょう。

心配しなくて大丈夫ですよ。気になることはひとりで考えず、先生やおうちの人など周りの大人に相談しましょう。

いろいろある生理用品

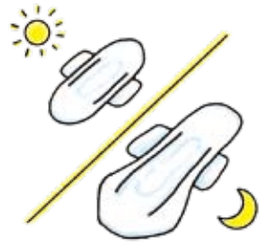
ナプキンだけでもいろいろな種類があります。自分に合ったものを選びたいですね。いつ生理がきても大丈夫なように、生理用品のことを知っておきましょう。

ナプキン

大きさ、形、厚さなどタイプ別にいろいろなナプキンがあります。

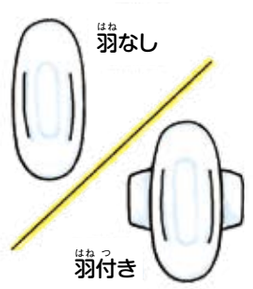
大きさ

「昼用」と「夜用」で大きさがことなります。ねているときの伝いモレを防ぐために、おしりまで包みこむようにできている「夜用」のほうが大きいサイズです。



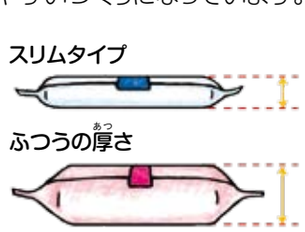
形

「羽なし」と「羽付き」があります。左右の羽で下着に固定できるので、運動するときは「羽付き」がオススメです。



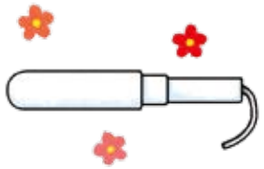
厚さ

ふつうの厚さのものと「スリムタイプ」のものがあります。ふつうの厚さのナプキンは付けている安心感があります。「スリムタイプ」は付けている感覚があまりなく、動きやすいつくりになっています。



タンポン

ナプキンはカラダの外に出た血をすい取りますが、外に出る前にすい取る「タンポン」という生理用品もあります。使用する際は説明書をしっかりと読んで正しく使いましょう。



生理用ショーツ

ふつうのパンツでも問題ないのですが、生理のときは「生理用ショーツ（パンツ）」を使うとよいでしょう。ナプキンをぴったりとフィットさせてくれ、よごれても落ちやすい素材でできています。

ポーチ

生理用品の持ち運びに便利です。好きながらのポーチを見つけて生理中も楽しくすごしましょう。防水加工してあるものもあります。

生理痛でつらかったら…

「生理は病気じゃないから」と痛みをがまんする子もいます。でも無理はしないでくださいね。つらいときは、次の方法を試してみましょう。痛みがやわらぐこともありますよ。

まずは…

“生活習慣を見直す”

女性ホルモンはねむっているあいだにバランスを整えているので、睡眠不足が生理痛の原因となることがあります。夜ふかしをせずに、十分な睡眠をとることが生理痛をやわらげる第一歩です。

“生理痛をやわらげる栄養素をとる”

マグネシウムやビタミンB_6などが痛みをやわらげてくれます。マグネシウムは、大豆や乾燥ひじき、アーモンドなどに多く、ビタミンB_6はマグロやサケ、サバなどにたくさんふくまれます。

それでもつらいときは…

“カイロでおなかやこしを温める”

カラダが冷えて血液の流れが悪くなると、子宮の筋肉がちぢんで生理痛がひどくなる原因になります。使い捨てカイロを使っておなかとこしを温めると楽になります。腹巻を使うのもよいでしょう。夏でも冷やさないことが大切です。

“ゆっくりおふろに入る”

全身をしっかり温めるならやっぱりおふろがオススメです。こしまでお湯につかる半身浴なら、のぼせる心配はありません。少しぬるめのお湯に20分くらいつかれば、カラダがポカポカになります。

“ストレッチなど軽い運動をする”

生理中はカラダを動かすのもめんどうになりがちですが、軽い運動をすると血液の流れがよくなって、痛みがやわらぎます。こしを回したり、全身をのばしたりするストレッチ運動を試してみましょう。

生理痛で
つらかったら…

“のんびり リラックスする”

「つらいな」とばかり考えていると、ストレスでかえって痛みが増してしまいます。こんなときこそ本を読んだり、好きな音楽を聞いたりしてリラックスしましょう。ココアなど温かい飲み物を楽しむのもオススメです。

“鎮痛薬を飲む”

小学生でも飲める鎮痛薬（痛み止め）があります。がまんせず、鎮痛薬で楽になるのも少しも悪いことではありません。痛みの感じ方は人それぞれ。おうちの人に相談してみましょう。強い痛みを感じる前に、「少し痛いな」というタイミングで飲むのが効果的です。

ポイントは「温めること」と「リラックスすること」。それでもつらいときは、ひとりでがまんせずに、おうちの人や先生に伝えて、学校をお休みしたり、保健室で休んだりしましょう。

薬は正しく使えば安心！

東京女子医科大学附属
成人医学センター
婦人科医師
東舘紀子先生

薬には「正しい使い方」があります。それを守れば不安になることはありません。しっかりと理解して正しく使いましょう。

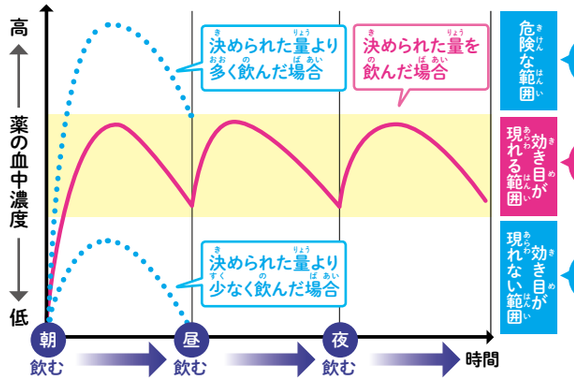
薬のはたらきを理解しましょう。

薬には2つのはたらきがあります。1つは「主作用」で、病気を治したり、症状を軽くしたりする薬本来の使用目的でもあります。もう1つは「副作用」で、本来の目的以外の好ましくないはたらきのことです。

※参考:日本OTC医薬品協会WEBサイト

薬の効き方を知っておきましょう。

● 薬の血中濃度と薬の効果



※くすりの適正使用協議会「薬の正しい使い方」の図をもとに作成

薬は血液にとけて効き目を現します。「血中濃度」とは、薬が血液中にどれくらいとけているかの割合です。左のグラフの赤の線は正しく飲んだとき。青の点線ように、決められた量より少なすぎると効き目が現れず、多すぎると危険な場合があります。

用法・用量を守りましょう。

いつ？

- 食前　食事の30分前
- 食後　食事が終わってから30分以内
- 食間　食事が終わってから2時間後

など

何回？

- 1日3回　毎食後
- 1日2回　朝食後と夕食後
- ねる前

など

どれくらい？

- 1回1包
- 1回1錠

など

1日3回飲む場合、たとえばもしも朝飲みわすれても、お昼に朝の分まで飲まず、1回の量はきちんと守りましょう。

どうやって？

- コップ1ぱいの水
- ぬるま湯

水なしで飲める薬もあります。特に表記がなければ、水かぬるま湯で飲みましょう。ジュースやお茶で飲んではいけません。

いざというときも安心！

女の子の持ち物チェックリスト

大事なイベントのときこそ、女の子ならではの準備が大切。
お出かけ前に持ち物をチェックしましょう。

テストのとき

- ☐ 生理用品 — テスト当日に急になってしまったときに備えて。
- ☐ 鎮痛薬 — ふだんは生理痛がなくても、急に痛みが起きたときのために。
- ☐ 下痢止め薬 — きん張が原因で下痢になることも。ねむくならないタイプがオススメ。
- ☐ えんぴつけずり — えんぴつの予備以外に、念のために用意しておきましょう。
- ☐ ヘアゴム・ピン — テスト中、かみの毛がジャマにならないようにあると便利です。

体育・試合のとき

- ☐ 昼用ナプキン（2〜3まい） — 動きやすいスリムタイプがオススメ。
- ☐ 生理用ショーツ — 運動時はナプキンがずれやすいのでかえのショーツを。
- ☐ 鎮痛薬 — 必要に応じて準備。ねむくならないタイプのものが◎。

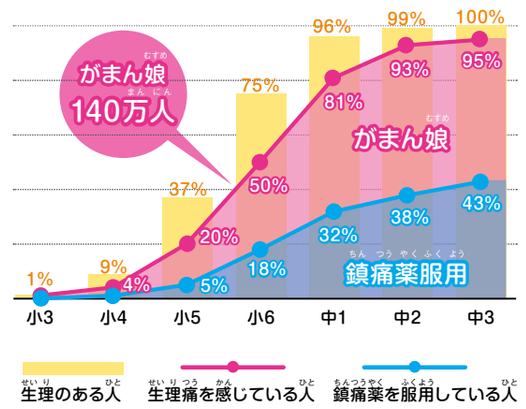
修学旅行のとき

- ☐ 昼用ナプキン（5〜6コ×日数分） — トイレ休けいのたびに取りかえて。
- ☐ 夜用ナプキン（宿泊日数分） — ねるときに使いましょう。
- ☐ 生理用ショーツ（宿泊日数分） — 心配なら1まい多く持って行くとよいでしょう。
- ☐ 防水加工ポーチ — 下着などがよごれても水あらいしてから持ち帰れます。
- ☐ スポーツタオル — 冷えは生理痛の原因にも。ひざかけがわりやねるときのよごれ防止に。
- ☐ 鎮痛薬 — 痛みをがまんせず、修学旅行を楽しむために。

あなたも“がまん娘”？

小学6年生でも50%が生理痛を感じていますが、鎮痛薬を服用しているのはその半数以下。鎮痛薬に対する不安や誤解が、保護者や本人の中に存在していることが一因と考えられます。

学年別 生理痛を感じている人とがまん娘の割合



鎮痛薬のこと、誤解していませんか？

Q 成長期の小学生が飲んでも大丈夫ですか？

「バファリンルナJ」は、小中高校生でも服用できる鎮痛成分（アセトアミノフェン）を配合しています。

Q 早くから薬に頼ると、将来効かなくなるのでは？

そんなことはありません。正しい用法・用量を守って服用してください。

Q 大人用の鎮痛薬を、半分量で飲んだらダメですか？

おすすめしません。大人用の鎮痛薬には、15歳未満の小中学生に服用が認められていない成分が含まれていますので、服用しないでください。

はじめての生理痛に

小中高校生でも服用できる。

生理痛・頭痛に
バファリンルナJ
第2類医薬品

この医薬品は「使用上の注意」をよく読んでお使いください。
アレルギー体質の方は、必ず薬剤師、登録販売者にご相談ください。

編集・発行　株式会社スタディマーケット
東京都千代田区外神田3-14-7
新末広ビル6階C号
お問合せTEL:03-3527-1135

協力　ライオン株式会社