

小学生版

はじめて ブック BOOK

付録 | 体調チェックカレンダー



しょうがくせい

小学生のみなさんへ

わたし
「私のカラダはこれからどうなるの？」

せいり はじ じ き
生理の始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、だいじょうぶ。まわりの大人の女の人たちをよく見てみて。

かあ ねえ がっこう せんせい
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。

じぶん 自分のカラダをよく知って、少しだけ気をつければ、

みな 皆さんもいつもとおなじようにすごせるのです。

せいり おとな じゅんぴ
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。

せんせい
さあ、ルナ先生といっしょに、生理について学びましょう！

じよせい せんもんい ひがしだてのり こせんせい
女性ヘルスケア専門医 東 館 紀子先生 より

目次

- | | | | |
|-------------------------|-----|-------------------------------|------|
| こ おとな
子どもと大人ってどうちがう？ | ▶ 3 | せいりつう
生理痛でつらかったら… | ▶ 10 |
| せいり
生理ってなんだっけ？ | ▶ 4 | くすり ただ つか あんしん
薬は正しく使えば安心！ | ▶ 13 |
| せいり
生理がきたら… | ▶ 6 | おんな こ も もの
女の子の持ち物チェックリスト | ▶ 14 |
| せいりようひん
いろいろある生理用品 | ▶ 9 | | |

子どもと大人ってどうちがう？



せんせい
ルナ先生

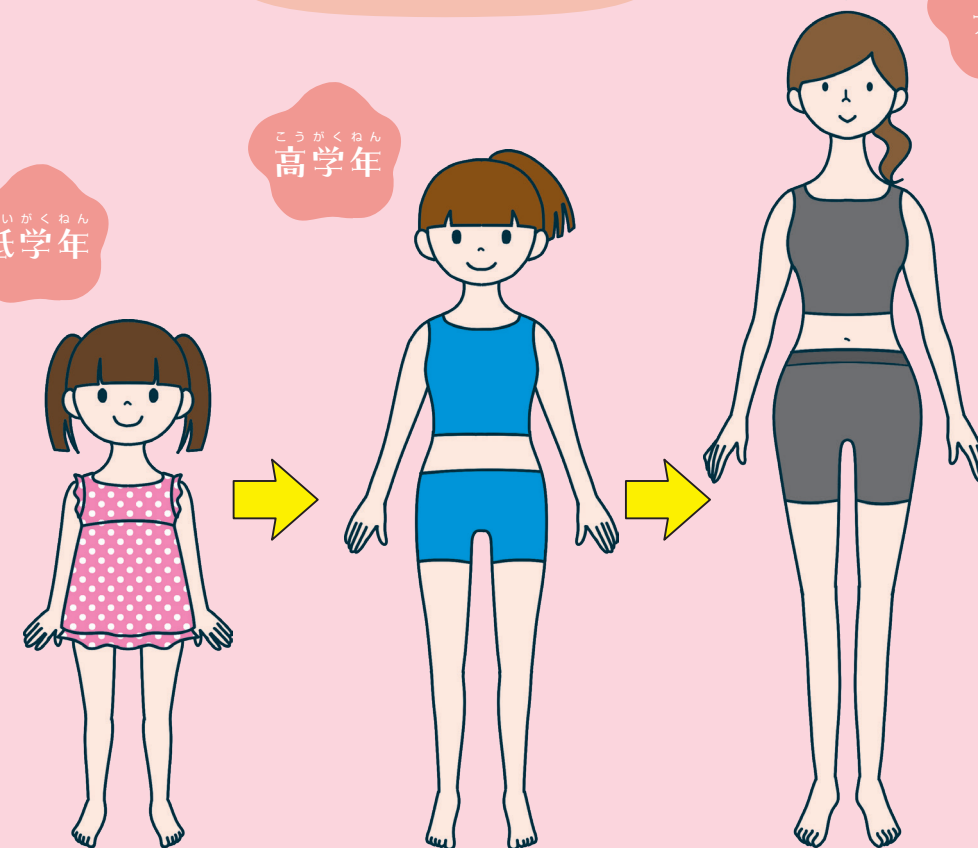
しょうがっこうがくねん
小学校高学年くらいからカラダに変化が起こりはじめま
す。しょうがっこうでいがくねん
す。小学校低学年の子とあなたはどちらがうでしょうか？
おとな おんな ひと
また大人の女の人とのちがいは？まずは保健の授業で習っ
た「カラダの変化」を復習しましょう。

あんないやく
案内役のルナです。よろしくね！

おとな
大人

ていがくねん
低学年

こうがくねん
高学年



むね
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
るとすとした体形で、
しぼうが少なく、おなか
ぽっこりしているのも特
ちょうです。

せい き まわり
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
てきたりして、全体的にま
るみをおびてきます。

むね
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。

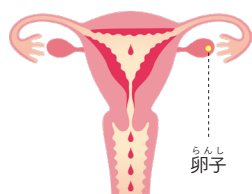
ふくしゅう
復習しよう！
せいり

生理ってなんだろう？

生理のしくみ

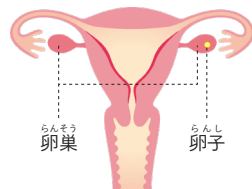
「生理」は、教科書では「月経」と呼んでいましたね。覚えていませんか？思春期をむかえ、赤ちゃんを生む準備ができるカラダになると生理がはじまります。ここでは、そのしくみとキホンをおさらいしましょう。

4 いらなくなった
“ベッド”はカラダの
外へ出されます。



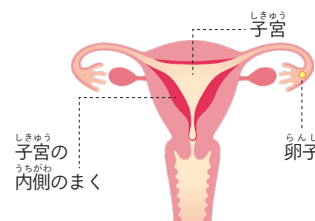
受精卵が出来なければ子宮の内側のまきは不要に。はがれて血液と
いっしょに外にでます。これが「生理」です。

1 赤ちゃんの
“もと”になる
卵子が育ちます。



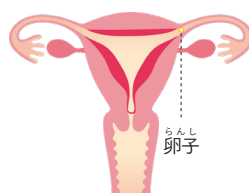
卵巣の中で、およそ1カ月に1個の
卵子が成長します。

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き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。

生理がくると、卵巣ではまた別の卵子が育ち始めます。このサイクルが
1カ月くらいの周期でやってきますよ。

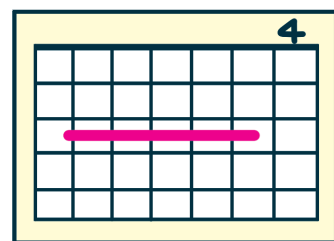


生理のキホン Q&A

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。



生理痛はなぜ起こるの？

生理痛は痛み物質（プロスタグランジン）の働きによって起こります。プロスタグランジンは、痛みの感覚を脳に伝えるとともに、子宮の筋肉をちぢめる働きがあります。また、子宮の出口がせまいと、血液（月経血）をおし出すときに、子宮の筋肉は強くちぢむ必要があります。

冷えやストレスによって、子宮への血液の流れが十分でないと、筋肉のちぢみ方が強くなり、痛みはいっそう強くなります。

痛み物質（プロスタグランジン）が
子宮内で（たくさん）つくられる。

痛みの感覚が
刺激される。

子宮の筋肉が
ちぢむ。

おなかやこしが痛くなる。



生理が きたら…

がっこうへん
学校編

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。

CASE 1

ナプキンも 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

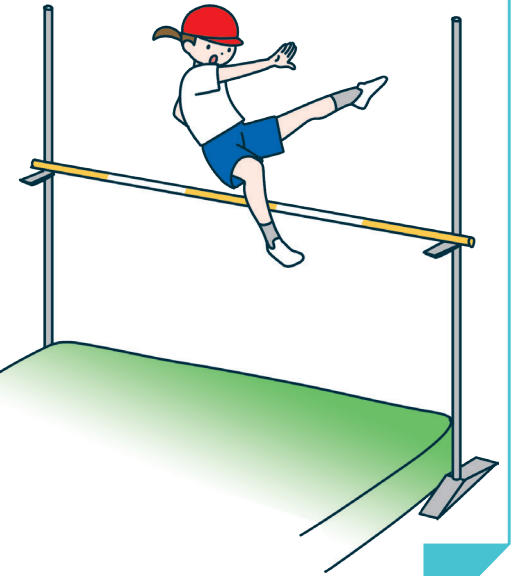
スカートが よごれた!

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。デザインの前後
左右が気にならないなら、スカートをくるっ
と回し、汚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。タオルはこ
い色のものにするといで
しょう。生理痛でつらいとき
は、無理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
もっていきましょう。1日5~6個が
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
もっていき安心です。P14の「女の
子の持ち物チェックリスト」を参考に
しましょう。



生理が きたら…

おうち編

CASE
5

お風呂に 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良いため、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、シャワーですませましょう。



CASE
6

ねている あいが心配…



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。いつ生理が来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。

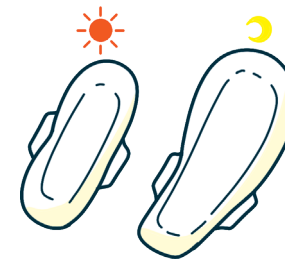


ナプキン

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

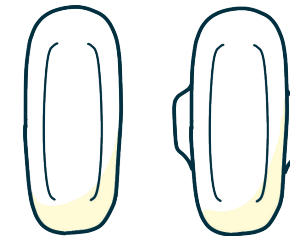
「昼用」と「夜用」で大きさが異なります。ねているときの伝いモレを防ぐために、おしりまで包みこむようにできている「夜用」のほうが大きいサイズです。



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。

羽なし 羽付き



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りません、動きやすいつくりになっています。

スリムタイプ

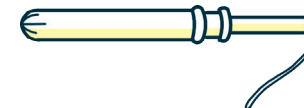


ふつうの厚さ



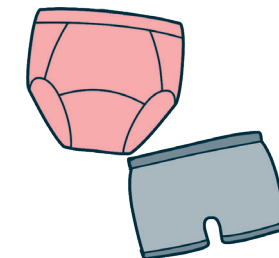
タンポン

ナプキンはカラダの外に出た血をすくい取りますが、外に出る前にすくい取る「タンポン」という生理用品もあります。ただ、使い方が難しいため、使うかどうかはおうちの人と相談してきめましょう。もしも使用する場合は、説明書をしっかりと読んで正しく使しましょう。



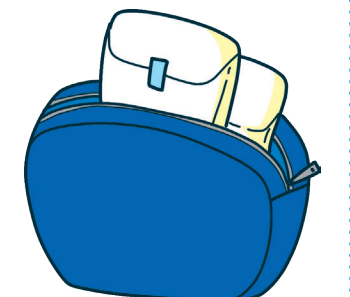
生理用ショーツ

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。



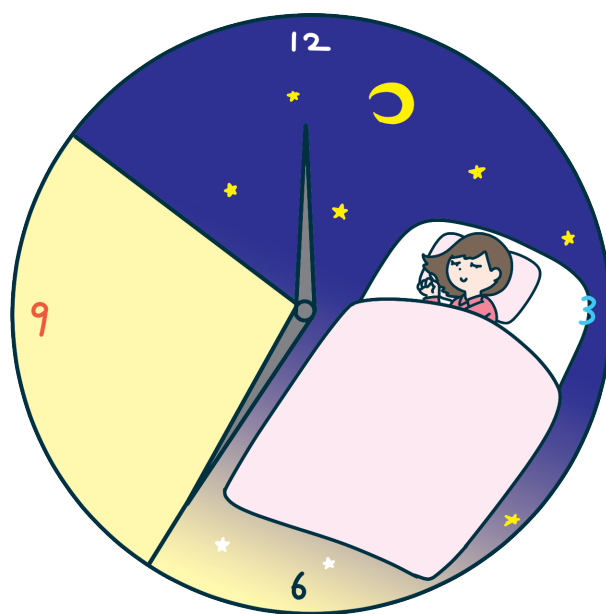
生理痛で つらかったら…

「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B6などがいた
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B6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…

おなかやこし、 足元を温める

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。
足元を温めるのも効果的。夏でもカラダ
を冷やさないように肌着を身につけま
しょう。



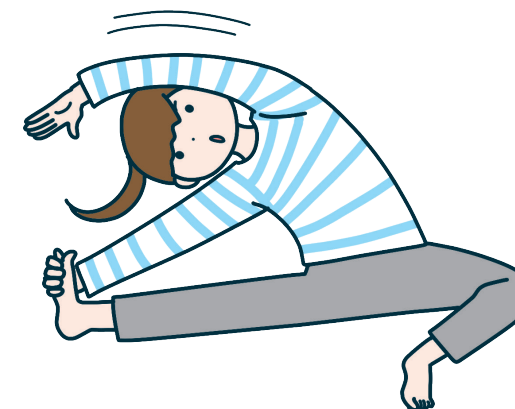
ゆっくりお風呂に入る

全身をじっくり温めるならやっぱりお
風呂がおススメです。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
ければ、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ろに
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。



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。

受験の時

- ☐ 生理用品 試験当日に急になってしまったときに備えて。
- ☐ 鎮痛薬 急に痛みが起きたときのために、ふだんから飲みなれている薬を。
- ☐ 下痢止め薬 緊張が原因で下痢になることも。眠くならないタイプがオススメ。
- ☐ 鉛筆削り 鉛筆の予備以外に、念のために用意しておきましょう。
- ☐ ヘアゴム・ピン 試験中、髪の毛がジャマにならないようにあると便利です。

体育・試合の時

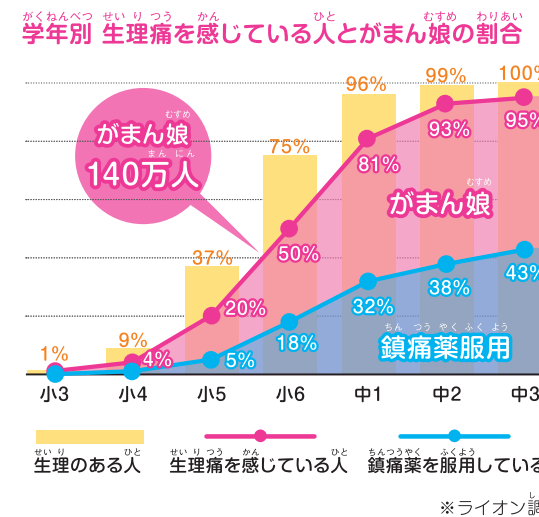
- ☐ 昼用ナプキン 動きやすいスリムタイプがオススメ。(2~3個)
- ☐ 生理用ショーツ 運動時はナプキンがずれやすいので替えのショーツを。
- ☐ 鎮痛薬 試験当日に急になってしまったときに備えて。

修学旅行などの時

- ☐ 昼用ナプキン トイレ休憩のたびに切り替えて。5~6個×日数分
- ☐ 夜用ナプキン ねるときに使いましょう。夜×日数分
- ☐ 生理用ショーツ 心配なら1個多持って行くとよいでしょう。心×日数分
- ☐ 防水加工ポーチ 下着などが汚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。



鎮痛薬のこと、誤解していませんか？

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。

早くから薬に頼ると、将来効かなくなるのでは？
市販の鎮痛薬は、耐性ができて効かなくなることはありません。
用法・用量を守って正しく服用してください。

大人用の鎮痛薬を、半分量で飲んだらダメですか？
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。

※NSAIDs

はじめての生理痛に

学校でも飲める！
眠くなる成分を含まない。
水なしで飲める。

小・中・高校生にも

BUFFERIN Luna J

生理痛・頭痛に
✓ 眠くなりくい
✓ 水なしで飲める
アセトアミノフェン配合

12錠 第2類医薬品

*年齢に応じた服用量 (1回量あたり) 7才以上11才未満 1錠 11才以上15才未満 2錠 15才以上 3錠

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