

10代の君たちへ

〈悩みを解決するために〉

男の子編

Q 1 : 朝、起きたらパンツに白いネバネバしたものがついてたんです。病気ですか？

A 1 : それは、夢精といって君がとても健康な男の子である証拠だよ。体が大人の仲間入りをしたんだよ。精巣でつくられた男性ホルモンの働きで精子が作られ、尿道を通して出るのが射精、眠っている時に自然に出るのが夢精だよ。

Q 2 : ペニスの皮が被ったままです。病院にいったほうがいいですか？

A 2 : 赤ちゃんの時はみんな包茎です。大切なところだからしっかり包まれているよ。中学生くらいになるとペニスがだんだん顔を出し、頭がでるようになる。君たちのころなら、たいていが仮性包茎だから心配することはないよ。



女の子編

Q 1 : 中1の夏に初潮があつて、1か月も月経がないんです。大丈夫ですか？

A 1 : 初潮が始まってから5～6年かかって成熟した大人の体になるんです。1～2年の間はとても不規則はことが多いのです。子宮の大きさもうずらの卵ぐらいの大きさからニワトリの卵ぐらいになるんだよ。

Q 2 : 月経が近づくと眠くなったり、いらいらしたりするんです。大丈夫ですか？

A 2 : 月経が近づくとホルモンの状態によって体内の水分が増えるために人によっていろんな症状がでるんです。頭痛やむくみ、眠気、イライラなど…月経が始まるとこの症状は消えてしまうから心配しないで。



〈もっと心と体を知るために〉

男の子編

○本能は君の力でコントロール

自分では気にしていないと思っているのに視覚や聴覚からの刺激で、知らない間にペニスが反応してしまうことがあるのです。本能のメカニズムによるものなんだけど、本能は、君の理性によってコントロールできます。

女の子編

○月経はあなたの体からのメッセージ

あなたの体内の中で、脳—卵巣—子宮の驚くほど複雑で微妙なコンビネーションに支えられ静かに繰り返されている自然の営み。月経は、あなたが健康な女性である証です。

