

変わってくる男の子のからだ・女の子のからだ

人間には、からだや心が急激に発育する時期が2回あります。1回目は赤ちゃんの時代で2回目はまさに今！

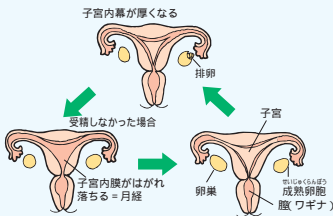
小学校の高学年頃から脳の視床下部が活動を始め、女性ホルモンや男性ホルモンを分泌するよう働きかけます。それで男の子と女の子のからだに特徴的な変化が出てくるのです。

でもその変化には個人差があって、早くから起こる人もあれば、自分にはまだ？と待ち遠しくなるほど遅い人もあるのです。変わっていくからだはあなたの個性、それを受け入れ好きになりたいですね。

げけい * 月経のしくみ *

女の子のからだの一番大きな変化は月経。女性ホルモンの作用で、

卵子を育てる
卵子が卵巣から飛び出す(排卵)
子宮内膜がはがれる(月経)
という周期ができてきます。



ホルモンの働きがしっかりしてくると25～38日の周期に落ち着きます。基礎体温を3ヶ月測ると、その働きを知ることができます。

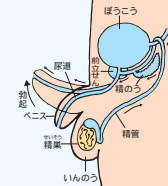
しゃせい * 射精のしくみ *

男性ホルモンの働きで、精巣では毎分5万個もの精子が作られます。

精子がつくられる

精のうや前立腺から出る液と混ざり、精液となる

勃起したペニスの尿道を通してペニスの先から勢いよく出る(射精)



また、ちょっとした刺激でペニスが勃起して悩む男の子も多いです。これは自分の意志に関係なく、見たものや想像などの刺激に反応するしくみで、正常なことです。

知ってる？ 女性ホルモンのこと

女性ホルモンはからだ全体の健康に関係しています。

ホルモンの働きを順調にするために、ストレスや無理なダイエットは厳禁。バランスのとれた食事や十分な睡眠を心がけましょう。

