

あなたはどれだけ  
知っていますか？

大人になるということ  
知らないから恥ずかしい？

5年 中牟田 愛子

皆さんは  
「生理」を  
知っていますか？

## もくじ

きっかけ	4
生理とは	5
アンケート	7
アンケート結果	8
アンケート結果を見て感じたこと	13
様々な生理用品	15
ナプキンとは	17
私が生理になったとき	18
私が工夫していること	19
海外での生理教育	20
インターネットによるアンケート	21
みんなが隠したがる生理	22
終わりに	25
これから始まる人へ	26
参考図書など	27

## きっかけ



私は5年生の4月に生理が始まりました。私は母から生理のことについて教えてもらっていて、ある程度知っていたので、それほど慌てずにその日を迎えることができました。でも、まだ学校からは教えてもらってはいませんでした。

5月の宿泊研修前には少し教えてもらったけれど、これから始まる人にとっては、それだけだと少し不安な気がしました。

そこで、色々と調べてみると早い人は9歳ぐらいから生理が始まる事が分かりました。

調べたことを、母と沢山話してみても、私も生理の全部を知っているわけでもないし、まだよく分からない女の子や、生理のことを知らない男の子にも知ってほしいと思い、生理についてまとめました。

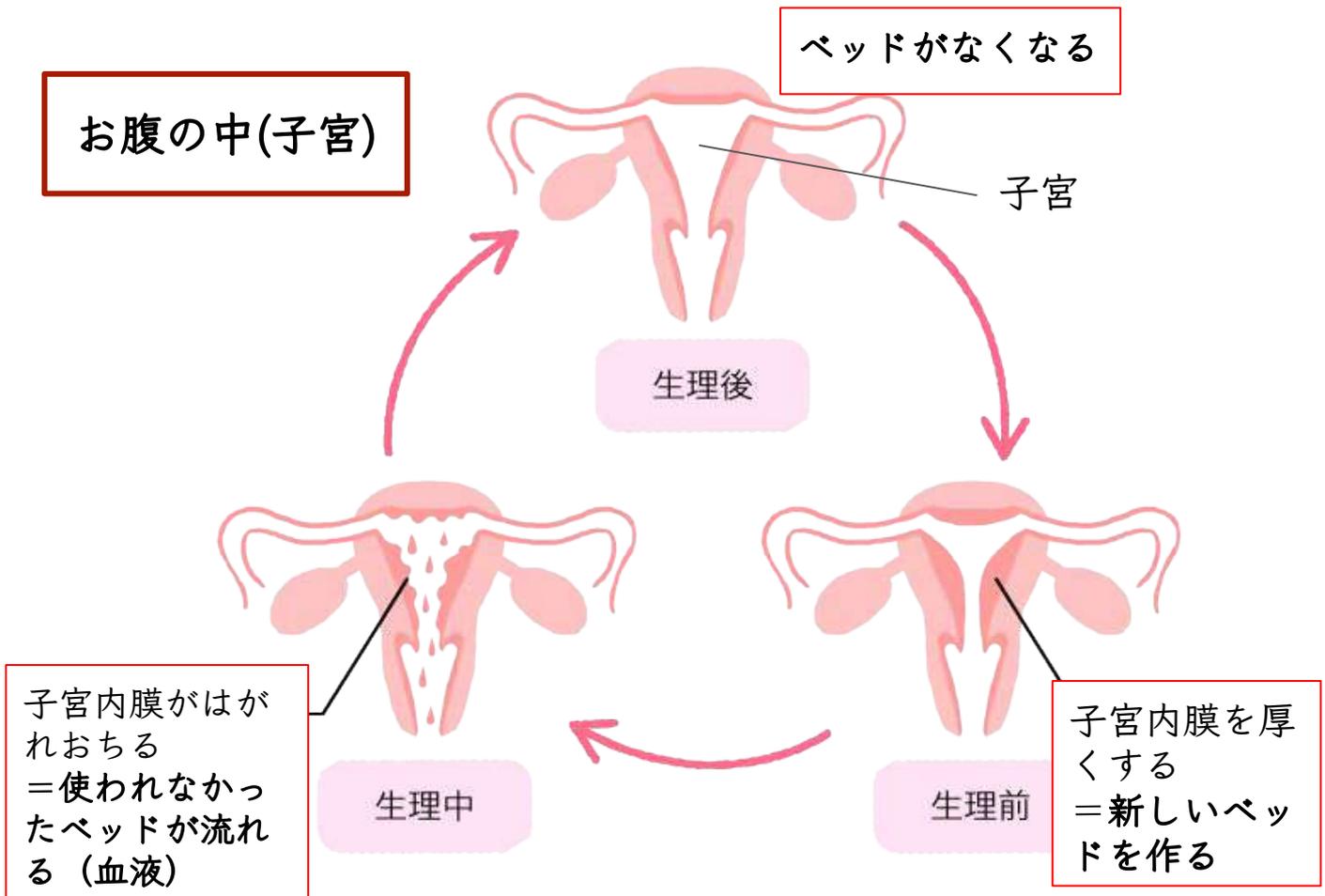
また、みんなが生理についてどのくらい知っているのか、どのようなことに不安を感じているのかを調べるためにアンケートを取ってみることにしました。生理を経験している大人の方には、最初に生理になったときどう思ったか、知っておいた方がいい事などのアドバイスをいただきました。



# 生理とは

医学用語では  
「**月経**」という

女性の体は思春期（8～18歳までの心と体が成長する時期）になると、赤ちゃんの卵を作って(排卵して)赤ちゃんができてもいいように、お腹の中(子宮)では月に1回赤ちゃんのベッド(子宮内膜)を作ります。受精せず、赤ちゃんがやって来ないとそのベッドは血液となり体外に排出されます。ですが、まだ生理が始まってから数年は「**無排卵月経**」という、卵を排卵しない(卵を作らない)月経が続きます。



## ～無排卵月経とは～

生理が始まっているのに排卵がおこらない状況のこと。生理が始まってから数年は無排卵月経で、**無排卵月経のうちには生理痛の痛みもほとんどなく、出血のみされる月経**です。逆に、**排卵が始まってくると生理痛がひどくなる**こともあります。

## 生理が始まるのはいつから？

生理は、**12歳～13歳**から始まる人が多いですが、初経年齢（初めて生理が行われる年齢）は**個人差が大きいので、多少早くても遅くても心配ありません！**

## 生理は何日間続く？血液の量は？（医学用語で経血という）

生理は、**3日～7日**続くことが通常です。生理の日数が2日以内だと「過短月経」、8日以上だと「過長月経」といいますが、**生理が始まって数年は多少長かったり短かったりする**ので、最初のうちはあまり心配はいりません。

1回の血液(経血)の量は**20～140ml**といわれており、多い人は**160ml以上(コップ半分以上！)**になり**貧血になる人も**います。

## 生理の周期は？

生理の周期は、**25日～38日**が通常です。ですが、生理が始まってから**数年は周期が安定しない**ことが多いです。

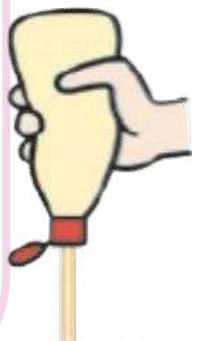
## 月経の前兆や月経時の症状

### PMS（生理前症候群）とは

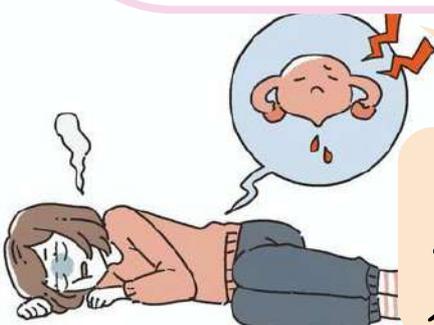
月経前の10日間に、お腹や腰が痛くなったり、胸が痛くなったり、頭痛、関節痛、体重増加があること。また、食欲がなくなったり、不安感やちょっとしたことでイライラしやすくなる。月経が始まると症状が軽くなる。

### 月経困難症とは

生理前症候群とは少し違って、月経中に、お腹や腰、骨盤が痛くなる。症状が酷い人はずっと寝込んでいないときつらしい。



おなかの痛みを例えるなら、チューブ容器を**ギュッと押し出す時の力**のような感じ!!



どちらも個人差があり、症状がほとんどない人もいれば、症状が大きい人もいます。

## アンケート

5年生を中心とした学校の違う  
女の子や男の子、そのお母さん方に  
子供用、大人用で、以下のアンケートをとっ  
てみました。

- 女の子(10歳～16歳、10人)
- 男の子(9歳～18歳、15人)
- 大人の女性(25人)

### 子供用

- ①女の子の「生理」について知っていますか？  
全く知らない 聞いたことはある よく知っている
- ②生理について知っていることを書いてください
- ③知っている人は、誰に、いつおしえてもらいましたか？
- ④(女の子のみ)  
生理について心配なこと、悩んでいることがあれば教えてください

### 大人用

- ⑤自分が生理が始まったときに、どう思いましたか？
- ⑥生理について心配なこと、悩んでいることはありますか？
- ⑦これから始まる人にアドバイスや知っておいた方がいい事はありますか？
- ⑧(男の子のお母さんのみ)  
女の子の生理についてお子さんと話したことはありますか？ある人はいつ頃ですか？

# アンケート結果

## 男子

### ①女の子の「生理」について知っていますか？

- ・全く知らない 4人
- ・聞いたことはある 10人
- ・よく知っている 1人 (18歳)

### ②生理について知っていることを書いてください

- ・赤ちゃんを産むために大切なこと
- ・生理中はつらい、きつい、面倒くさくなる
- ・血が出る
- ・痛そうで心配
- ・妊娠していないときおなかが痛くなる
- ・具合が悪くなる
- ・毎月ある
- ・宿泊研修前に男女別に学校できいた
- ・月経は約28日周期、排卵前は気分や体調がすぐれなくなる、毎月どちらかの卵巣から交互に卵が作られ排卵日から10日後くらいに出血する (18歳)

### ③知っている人は、誰に、いつおしえてもらいましたか？

#### 誰に？

- ・お母さんや姉弟 8人
- ・学校 9人
- ・テレビCMやインターネットなど 2人  
重複回答あり

#### いつ？

- ・低学年（お母さんや姉弟に） 8人
- ・4～5年 6人
- ・中学～高校 3人  
重複回答あり

①女の子の「生理」について知っていますか？

- ・全く知らない 0人
- ・聞いたことはある 9人
- ・よく知っている 1人 (16歳)

②生理について知っていることを書いてください

- ・赤ちゃんを産むための準備
- ・成長したら出血が始まる
- ・月経、中学生がよくなる
- ・おなかが痛くなる
- ・月に1回ある
- ・ナプキンを使う
- ・生理が始まる前に眠くなる
- ・食欲が変わる
- ・生理中はつらい、きつい、面倒くさくなる
- ・具合が悪くなる
- ・生理が始まってすぐは生理周期が乱れがある (16歳)
- ・生理痛、頭痛、腰痛がある (16歳)

③知っている人は、誰に、いつおしえてもらいましたか？

誰に？

- ・SNS 1人
- ・ワークショップ 2人
- ・お母さん 6人
- ・学校 1人

いつ？

- ・低学年 (お母さん) 3人
- ・宿泊研修前に (お母さん) 4人
- ・宿泊研修前に (学校) 1人
- ・宿泊研修前に (ワークショップ) 2人

④生理について心配なこと、悩んでいることがあれば教えてください

- ・いつ始まるか心配 2人
- ・ナプキンの使い方が分からない (失敗しないか不安) 2人
- ・体がどうなるのか心配
- ・生理がいつ来るか不安 (16歳)
- ・蒸れたりかゆみがある (16歳)
- ・トイレでのナプキンを取り換える音が気になる (16歳)

## ⑤自分が生理が始まったときに、どう思いましたか？

- ・ 学校生活は大丈夫かな？
- ・ 多少の知識はあったがいきなりで驚いた
- ・ これが生理か
- ・ 5年だったのでまだ知識がなく戸惑った
- ・ 中学2年まで始まらなかったのととても不安だった
- ・ 周りの子より遅く始まったので、始まったとき嬉しかった
- ・ 思いっきり遊べなくなるのでは、遊びに制限されるなど思った
- ・ 母には聞いていたがやはり驚き、何とも言えない複雑な気持ちになった
- ・ 恥ずかしくて家族に知られたくなかった
- ・ 驚きと恥ずかしさがあった
- ・ 突然始まり、病気かと思った
- ・ 姉がいたのであまり驚かなかった
- ・ ビックリした
- ・ ナプキンを持っていなかったのでどうしたらいいか分からなかった

## ⑥生理について心配なこと、悩んでいることはありますか？

- ・ 2、3日寝込みたくなるほど酷い生理痛がある
- ・ 若いころは生理痛がつらかった
- ・ 体調が整わず心身ともに辛い時がある、大事な予定や仕事、多忙な時は本当にしんどい
- ・ 仕事やプライベートで大事な日に重なると大変
- ・ 眠気や疲労感、イライラ、胸の痛み（PMS）が辛い
- ・ 若い時は経血が漏れないか心配だった
- ・ 周期が乱れたり量が多かったり不安になる時がある
- ・ 生理前後の体調不良
- ・ 中高生の時、月経痛が酷く、出血量も多かったので保健室に行くことがあったが、その時に男子に理由を聞かれたり部活の顧問に伝えるのが嫌だった
- ・ 学生の時、運動部で漏れてしまわないか不安だった
- ・ 出産前後で体質が変わったのか生理痛がひどくなった
- ・ これからの更年期による心身の不調

⑦これから始まる人にアドバイスや知っておいた方がいい事はありますか？

- ・生理が始まる少し前から体調の変化がある
- ・生理前後の体調不良や気持ちが不安定になること
- ・いつ始まるか分からないし人によって違うので始まったときに焦らないように、お母さんや学校の先生に聞いて知っておくとよい
- ・自宅以外で始まったときどうするか決めておこう
- ・生理痛が辛い時は休んだり、薬で対応しよう
- ・生理中の痛みやトラブルは恥ずかしがらずお母さんに相談してほしい
- ・誰でも経験することなので、正しい知識をもつことが大事
- ・生理不順や生理に伴う心身の不調時の対処法や予防策を知っておくと、いざというとき少しでも楽に過ごせると思う
- ・成長の証なのでポジティブにとらえ、生理用品の選択肢も多いので自分に合ったものを選んでほしい
- ・生理中に起こる症状は個人差がある事や、きつい時は周りの配慮が大切ということ
- ・始まりそうなときはナプキンを持ち歩く
- ・おなかを温めるとよい（つめたい飲み物などは避ける）
- ・最初は不規則だったり体調不良になる事があるが、恥ずかしがらず伝えると理解してもらえるので我慢しないで
- ・おなかが痛くなったり体がだるくなることがあるがお母さんに何でも聞いて頼った方がいい
- ・生理痛が酷い人は、痛くなる前に薬を飲んで無理せず暖かくして休むこと（アロマや漢方でも痛みを和らげる方法があります）
- ・生理用品も種類があり、アプリで周期を管理することもできるので、自分に合ったものを見つけておくとよい
- ・不安な時や心配なことがあれば1人で悩まず周りの人（親、先生、友人）を頼る
- ・臨機応変に生理用品を選択して、運動やファッションを楽しんで欲しい。タンポン使用で海やプールにも入れます。白など薄い色の服は汚れると目立つので着る服の色を考えるといいですよ
- ・無理なダイエットで生理が半年止まって婦人科に通院した友達もいたので体に負担をかけることはしないこと

⑧（男の子のお母さんのみ）

女の子の生理についてお子さんと話したことはありますか？ある人はいつ頃ですか？

- ・ 1年生のころ
- ・ 2～3年生ころ
- ・ 4年生のころ私の生理のことを知って少し説明したが、詳しくはまだ話していない
- ・ しっかりと向き合って話してはいないが大切なことなのでタイミングを見て話したい
- ・ 話していない、話す機会がなかった
- ・ いずれ学校で習うので話していない
- ・ 低学年のころから何度も。自分がつらい時には伝えているので無理しないでね、と言ってくれます。
- ・ そろそろ話したいが、正しく理解してほしいため伝え方に悩んでいる
- ・ きちんと話したことはないが、女の子の身体にどんな変化があるか知っておいてほしいので専門的な方から話を聞きたい

## アンケート結果を見て感じたこと

### 〈男の子〉

- ・生理について全く知らない人もいた。
- ・姉や妹がいる男の子はなんとなく生理について知っている人が多いのは、小さい頃から姉弟やお母さんに聞いていたか生理用品を見たりしていたからだと思った。
- ・学校によって、小学生のうちに男の子が生理について教えてもらえないところがある。
- ・お母さんから低学年のうちに教えてもらっている人も多いことが分かるが「聞いたことがある」と答えた人が多いのであまり詳しくは話されていないと思った。

### 〈女の子〉

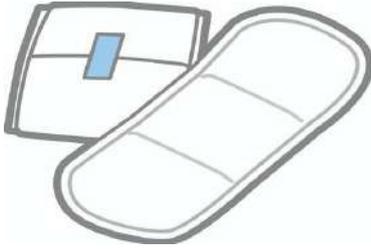
- ・生理について「血が出ること」「赤ちゃんを産むためのこと」などどのようなことが起こるかは分かっている人は多いけど、生理が来た時どうしたらいいのか、ナプキンの使い方などは分かっていない人も多く不安を感じている人が少なくなかった。
- ・小学校5年生である宿泊研修の前にお母さんや先生に教えてもらっている人が多いけど、あまり詳しくは教えてもらっていないのではないかな。

## 〈大人〉

- ・生理について、恥ずかしいと感じた人が多かったように感じる。
- ・生理が始まるのが小5ぐらいの早い人は、まだあまり知識がなく戸惑ったり、病気かと思った人が多い。
- ・中学生ぐらいで生理が始まった人は、周りの友達などが始まっていたので安心して生理を迎えることができ、高校生ぐらいで始まった人は生理が始まってほっとしたという人もいた。
- ・PMSなど生理前の前兆が1日中寝込みたいほどきつい人もいる。
- ・部活やプール学習で男性の先生や男の子に伝えづらさがあった。

# 様々な生理用品

## 紙ナプキン



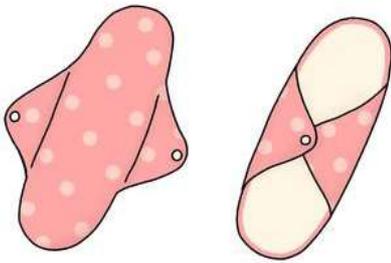
### メリット

使い捨てなので、布ナプキンのようにナプキンを洗わなくていい

### デメリット

紙ナプキンの素材が肌に合わなくて肌が蒸れたり、荒れてしまう

## 布ナプキン



### メリット

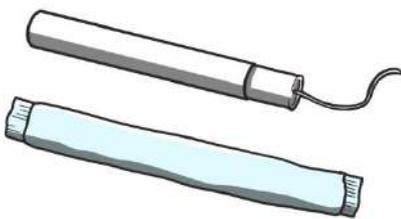
下着と変わらないつけ心地で、紙ナプキンよりも肌が荒れにくい素材

洗って繰り返し使用できるため経済的

### デメリット

洗うのが大変だし、血液を吸うと、ナプキンが重くなってしまう

## タンポン



### メリット

ナプキンよりも血液が漏れにくく、臭いや蒸れも防ぐことができます。そしてタンポンをしておけばプールや海にも入ることができます

### デメリット

慣れるまで挿入が難しく、出すときに手が汚れてしまうことがある

## 吸水 サニタリーショーツ



### メリット

吸水性が高いためナプキンの機能があり、洗えば何度も使用でき経済的

### デメリット

洗うのが大変で、血液が取れてるかどうかわかりにくい

## 月経カップ



### メリット

血液が一切漏れず、外から見えにくい  
3年程度使用できるため経済的

### デメリット

装着するのが難しく、慣れてくるまでは血が漏れてしまうこともある  
日本ではまだあまり普及していない

## サニタリーショーツ



紙ナプキンから血液が漏れても普通のショーツよりも血液が落ちやすい  
他の生理用品と併用して使うことが多い

生理用品は色々なものがあり、それぞれメリットやデメリットがあるため、時や場合、そして自分の肌や体に合う生理用品を探して使ってみてください！

# ナプキンとは

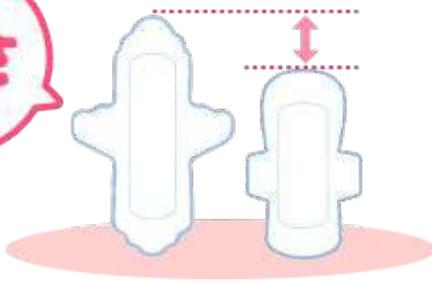


生理用品として日本で一番使われているナプキン  
について説明したいと思います。

ナプキン...ショーツにつけて生理の血液を吸収させるもの  
ナプキンにも色々な種類があるので、下のようなことで  
ナプキンを使い分けましょう。

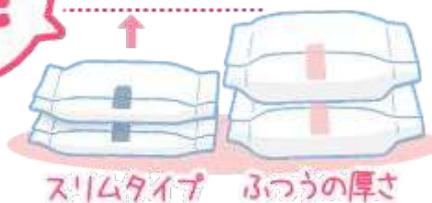
- ☆時によって 「昼用」 「夜用」
- ☆量によって 「軽い日」 「普通の日」 「多い日」
- ☆動きによって 「羽つき」 「羽なし」

長さ



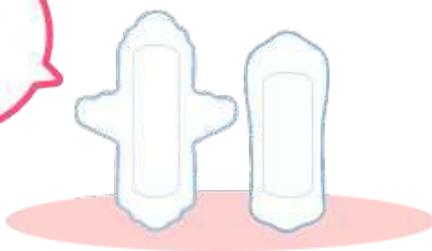
- ・長いタイプ  
⇒ 課外授業や遠出するときなど長い時間ナプキンの交換ができないとき  
⇒ 生理が始まって2日前後の量が多いとき  
⇒ 安心して眠りたいとき
- ・短いタイプ  
⇒ 経血量が少ないとき

あつ  
厚さ



- ・スリムタイプ  
⇒ つけていてもガサガサ・ゴワゴワ感が少なく動きやすい  
⇒ 昼間の活動的な時間に向いている  
⇒ 軽くて小さいので持ち運びも簡単
- ・厚みのあるタイプ  
⇒ 血液の量が多い時

はね  
羽



- ・羽つきタイプ  
⇒ 運動するとき  
⇒ 立ったり座ったりを繰り返すとき  
⇒ 羽でショーツを固定できるのでズレにくく、血液が漏れにくい
- ・羽なしタイプ  
⇒ あまり体を動かさない時  
⇒ 血液の量が少ないとき

## 私が生理になったとき

私は、胸が痛くなったりお腹が痛くなったりもせずに、本当に何の前触れもなくいきなり生理が始まりました。

私は、3年生の夏ぐらいから胸が膨らみ始めました。母は周りの人に聞いたりして、だいたい胸が膨らみ始めてから1年後から2年後ぐらいに生理が始まるのではないかと思っていたそうで、私が生理の始まる半年前ぐらいから、母はそろそろ生理が始まるかもしれないということで「胸痛くない？、おなか痛くない？」といつも聞かれてました。

また、それと一緒に生理はどういうものか、生理になったらどうしたらいいかなど色々なことを教えてもらってました。

それに、助産師さんによる生理についてのワークショップにも参加して、さらに詳しく生理について教えてもらったり、**ショーツにナプキンを付ける練習**もしました。

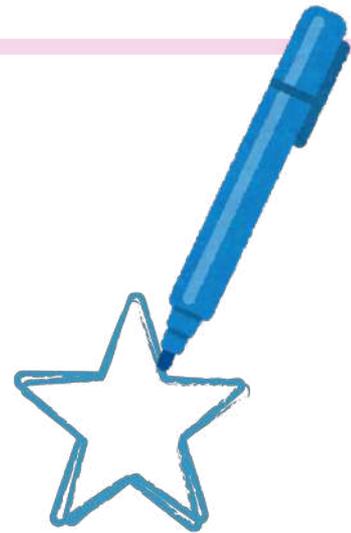
そのワークショップから1週間後ぐらいに生理が始まり、私はあまり驚くことはなく、「お！これは生理かな？」と思い、母に言ってナプキンをもらい自分でショーツにつけることができました。4年生頃から色々な人に、**色々なことをを覚えてもらう機会があったから**特に慌てることはなかったです。

私の場合は、家にいたときに始まったので、慌てずに行動することができたと思います。**家以外のところで始ってもいいように毎日ナプキンと替えのショーツは持ち歩いて**いました。

そして生理が始まってから、母といっしょに生理の**前兆や生理中の症状、しくみ**について調べてみました。私も母も生理が始まる前にお腹が痛くなったり、腰が痛くなったりすることはあまりなく、すごいきついわけでもありませんでした。

## 私が工夫していること

- ①カレンダーや自分の手帳に生理になった日に印をつける  
(私はいつも青の決まったペンで星マークをつけてます)  
自分が生理になった日を記録することによって、自分の生理の周期や、一回の生理が何日間ぐらいなのか分かる。そして、自分の周期が分かるとだいたい、いつ生理がくるのか分かり、生理がいつ来ても大丈夫なようにナプキンなどの準備ができる



- ②生理予定日が近くなったら、ポーチにナプキン (4~5枚) と替えのショーツ、ウェットティッシュを入れて持ち歩いています。

バッグにいつも入れておくと、いきなりなったときにすぐにショーツを替えて、ナプキンをつけることができます。



## 海外での生理教育

ネパールでは、女性の月経血を不浄なもののみなし、月経中の女性を「生理小屋」に1人で隔離させるそうです。

日本でも1970年代まで存在していたそうで、現在は世界的に少なくなっているが、完全にはなくなっていないようです。

また、アフリカなどの発展途上国では貧困により生理用品が買えなかったり、清潔なトイレが不足しているため、学校に行けず教育の機会が奪われています。

経済的な理由などで生理用品を入手できない「生理の貧困」は発展途上国だけの話でなく、先進国でも深刻で、近年、日本でも広がりつつあるそうです。

ブラジルでは男性が生理用品を売っているお店に「どの商品が良い？」と聞いてくる人も多く、男性が普通に生理用品を買ってきてくれるそうです。

そして台湾では、生理についてオープンに話す文化が根強く、パートナーの体調を一緒に話してケアする男性も少なくなく、パートナー自身も夫に気軽に話すことができるそうです。また、男性が生理用品の在庫を確認して買い足したりするそうです。

ある台湾の小学校では保健体育などの授業以外でも先生が日常的に、生理中の人に思いやりを持ってどう接するべきかを具体的に伝えているそうです。

# インターネットによる成人後の 男女アンケートによると…

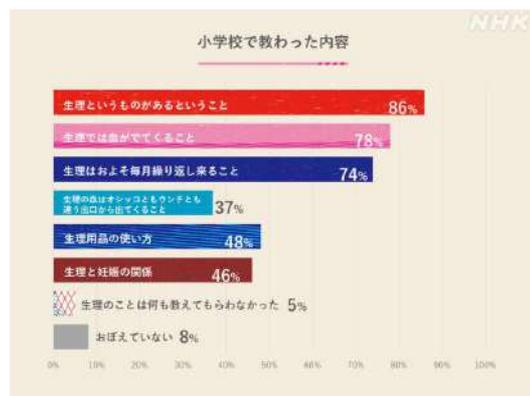
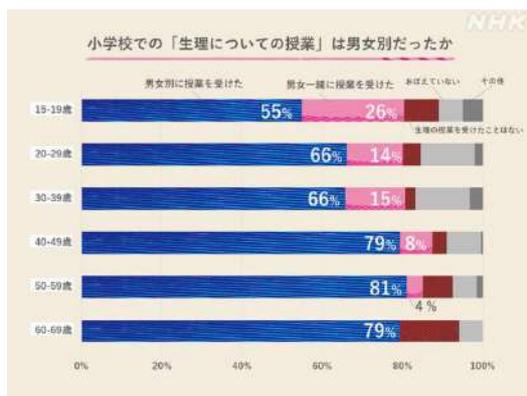
ネットで調べてみると生理についてのアンケート調査でこのような結果がありました。

## 《男性の3人に1人は生理について教わっていない》

男性の学生の中には、そもそも生理について学校で全く教わっていないという人がいたそうです。

女性の学生も小学生で生理を教わる時は男女別々だったという人が多かったそうです。

そこで、小学校で生理について教わったか、また男女別々かを調べてみたようです。すると、ほとんどの世代で「男女別々だった」という回答が圧倒的に多数でした。しかも、男性の36%が「生理の授業を受けたことがない」、21%が「覚えていない」と答えたそうで、生理の学習は女子だけが対象とされていたかもしれません。



また、男性は女性が大変なことが分かっていても、どうやってパートナーのサポートをしたらいいかわからない人もいたそうです。

学校で習ったり、知識がある程度ある人も、その理解度は浅く、一般的に誰もが知っている内容と変わらないような気がします。

## みんなが隠したがる生理

生理についての教育は、前のページにも書いたように国や地域、アンケート結果からも分かるようにそれぞれの学校などでも教え方が違います。

日本の小学校は生理について教えるときは**男女別々に**、もしくは**女の子のみ**に説明されることが多いようです。



男女分かれて生理について話されるから、女の子は「**男の子には隠さないよ！**」「**生理のことは男の子には話さないもの！**」と考えてしまうのかな、と思います。



女の子は生理痛がひどくてきつくてもどうせ男の人は分かってくれない、恥ずかしい、と思い、生理について**一人で悩み込んでしまいます。**



中学生や高校生になると、部活が始まり、特に運動に関する部活の先生は男の人が多く、「生理なので見学でいいですか」と聞いても、「**生理は病気ではないから**」と言われ無理をしすぎて貧血を起こし倒れることもあるそうです。

また、社会に出て、生理痛がきつくて仕事を休みたいくても女の人「生理だから」と言うのが恥ずかしくて詳しくは言えず、言えたとしても理解があまりない男性には「**たかが生理で？**」と思われ本当にきつくても休みにくい雰囲気だそうです。

**生理休暇**という制度はあるのですが、男性上司に伝えるににくく、使用しない人も多いそうです。

私は、女性が「生理について男性に伝えにくい」と思うのは、初めて教わる小学生の頃から男女別々で生理について教えられるからだと思います。

生理について、  
思春期になり女の子がなること、  
毎月ある出血で、心身ともに不調があること、  
赤ちゃんを産むために大切なこと。  
ということはほとんどの人が理解していますが、

**なぜ大切なのか？**

**体調不良の時に無理をしたり、  
無理なダイエットや栄養不足になると将来不妊症の可能性**  
**があること、**

**不衛生にしていたら病気になること  
(病気によって不妊症につながる) など、  
命につながるどんなに大切な事か、や  
正しい知識を持っている人は、  
大人になっても男女ともに少ないと思います。**

中学生や高校生でいずれ学ぶかもしれませんが。  
その頃にはインターネットなどからある程度の情報を得  
ているかもしれませんが。  
でも、その頃にはもう”恥ずかしいこと”と考えていませ  
んか？

”恥ずかしいこと”の前に  
”大切なこと”とみんなが思えるように。

男女ともに思春期を迎える今、  
そのことをしっかり学び、正しい知識をもてば、  
学校で男女一緒に生理について考える時間ができれば、  
きっと**女の子も気軽に男の子に生理について**  
**話せる**ようになったり、  
話せなくても、誰もが知っている当たり前のことになれば、  
今ほど恥ずかしい事と感じなくなるのではない  
のかな？と思います。

男の子は、女の子が生理が  
始まって異変があったら、からかうのではなく、  
**フォロー**してあげられるようになるのかな、と。

女の子は、きついときに、きつい、と言えるのではない  
かな？と思います。

「生理」は、女の子が将来赤ちゃんを産むための大事な成長の証。  
今これを読んでいるあなたも、お母さんのおなかから  
産まれてきたのです！

だから、決して生理についてからかったり無理をしない、  
させてはいけないと私は思っています。

そのことが日本中、世界中で理解され、正しい知識を  
みんながもてば、きっと  
**女の子は安心して心身ともに不安定になりがちな生理**  
**に向き合える**と思います。

生理は恥ずかしくない！

もっとはっきりと**「私は今、生理なんです」**  
と、言っていていいと思います。

## 終わりに…

今回、私自身も生理についてまとめられたことで、まだ知らなかったことも詳しく知ることができました。ですが女の子の成長は生理だけでもないし、生理についてもまだ全てを知ったわけでもありません。

また、思春期には女の子にも男の子にも何らかの変化があると思うので、次回また調べるときは男の子の成長にも触れてみたいです。

私が一番驚いたことは、海外や日本の中でも生理の教育が違うことです。女性が生理について完全にオープンな国もあれば、ひどい扱いをされる国もあります。ナプキンを買えなかったりして、生理の貧困がどんどん悪化しているような気がしました。

日本では、小学校で男女別々で生理について教わることは少しずつ減っているけれど、まだ半分以上の人が男女別々なので、これからは男女一緒に、そして正しい知識をもう少し詳しく、思いやりを持って教えてもらう機会が増えてほしいです。

## これから始まる人へ

### ○いつ生理になってもいいように準備をする

4年生頃から中学校2年生ぐらいいにかけて生理が始まる人が多いと思います。4・5年生になったら、自分にあった生理用品を準備し始めましょう。そして、ポーチなどにナプキン・替えのショーツを入れて持ち運ぶと安心です。

### ○生理用品の使い方を覚えておく

私は生理になる前にナプキンを付ける練習をしたので、あまり慌てずにできたと思います。色々な生理用品があるので、自分が使おうと思っているもので練習をしておくといいですよ。

### ◎学校や外出先で生理が始まったとき

ナプキンと替えのショーツがあれば履き替えてナプキンをつけ、もし、ナプキンなど用意がなければ学校では保健室に相談しにいきましょう。保健室には急なことに備えて準備してあるはずですよ。

### ☆ナプキンを頻繁に変える

ナプキンは2～3時間に1回変えるのが衛生的です。1日中同じナプキンを付けてしまうと、不衛生になり、将来、不妊症(赤ちゃんができなくなる)になったり病気になってしまいます。

### ☆ダイエットは控えめにする

### ☆きつい時は無理をしない

### ☆お腹を冷やさない

### ☆正しい知識を得る

### ☆不安なことがあれば相談する (親、先生、友人)



## 参考図書など

### 〈本〉

- ・ 中高生や社会人に聞いてみた生理の話/池田 亜希子
- ・ 女の子がおとなになるとき/早乙女 智子 監修
- ・ 男の子がおとなになるとき/岩室 紳也 監修
- ・ 赤ちゃんはどこからくるの？/平原 史樹 監修
- ・ ぼくたちが知っておきたい生理のこと/博多大吉
- ・ 知ってホッとするからだノート/大谷 香
- ・ 系統看護学講座 女性生殖器/医学書院

### 〈インターネット〉

- ・ NHK福祉情報サイト ハートネット
- ・ NHKみんなでプラス
- ・ 朝日新聞DIGITAL
- ・ 読売新聞オンライン
- ・ フロントロウ
- ・ ソフィ

など...

☆アンケートにご協力してくれたお友達やお母さん方  
本当にありがとうございました！！