

将来「なりたい自分」になるために

✓ 未来は、今の積み重ね。
将来なりたい自分になるために、次のことに気をつけよう。

未来の自分のために
今から気をつけて
おこなっちゃ

□睡眠

十分な睡眠は健康の基本。夜型の生活や睡眠不足は、成長や集中力を妨げる原因になる。早寝・早起きの習慣をつけよう。

□運動

適度な運動は、今のカラダづくりに大切なばかりでなく、将来、大人になってからの健康維持にも重要。積極的にカラダを動かそう。

□朝ごはん

朝ごはんは一日の活動のエネルギーの素。食べることで、眠っていた脳やカラダが目覚めます。好き嫌いせず、バランスよく食べよう。

□体調管理

自分のカラダと向き合って、調子を感じよう。毎日、体重と体温（女子は基礎体温）を測ると、変化に気付けるよ。

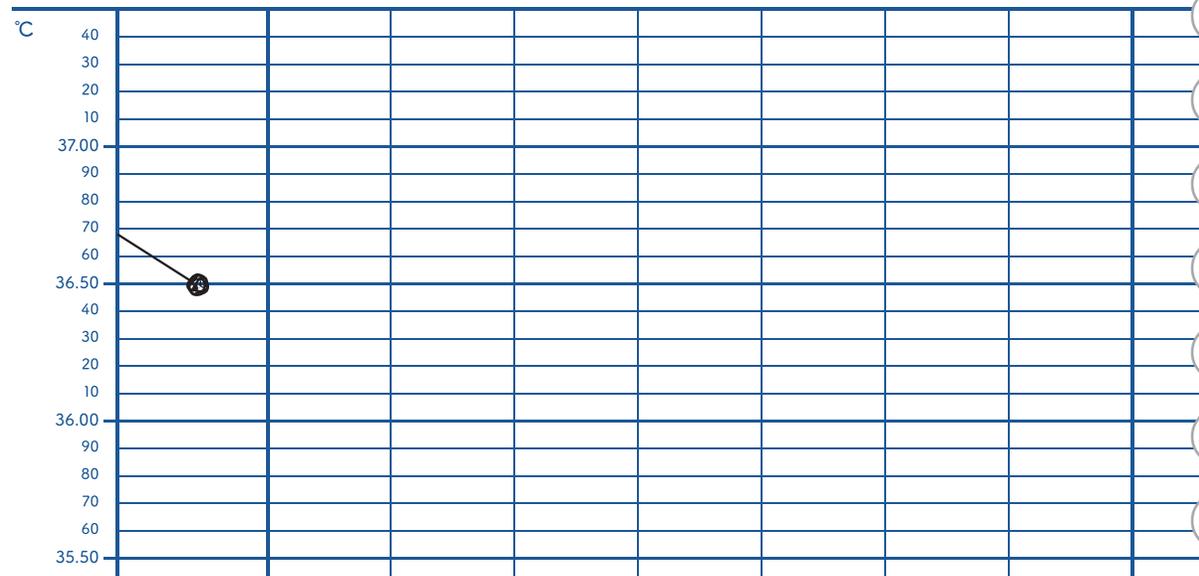
今日のカラダCheck!

カラダの状態を毎日記録して健康管理に役立てよう。
まずは1週間チャレンジしてみよう。

よい ○ まあまあ △ できなかった(よくなかった) ✕

日付	曜日	記入例	月	火	水	木	金	土	日	月
睡眠		○								
運動		✕								
朝ごはん		△								
体調		○								
体重(kg)		45.8								

体温（女子は基礎体温）



MEMO

昨日はよく眠れた。
月経が始まる。
おなかが痛い。

※女子は、月経が始まった日と終わった日を記録しておこう。

「今日のカラダCheck!」表の続きはこちらから
www.kisotaion.org/kyozai/



OMRON

2018年1月作成

未来は カラダ からだ!



オムロン ヘルスケア株式会社

監修：公益財団法人 日本学校保健会

医学監修：対馬ルリ子（対馬ルリ子女性ライフクリニック 銀座 院長）

なぜ、「未来はカラダ からだ」なんだろう？

すばらしい未来に向かって 歩き始めているキミたち。
5年後、10年後、20年後、キミはどうなり たいかな？まずはそこから考えてみよう。

将来、どんな自分になりたい？ 仕事は？ 家庭は？ 自由に考えてみよう！

<p>●将来の夢 国際的に活躍する仕事につく。もちろん、仕事と子育てを両立。</p> <p>●そのために 英語をがんばる。</p> <p>●結婚・子どもは？ 仕事で知り合った外国人と国際結婚。子ども1人。</p>	<p>●将来の夢 オリンピックに出場。引退後はコーチに。</p> <p>●そのために 毎日の練習！</p> <p>●結婚・子どもは？ まだわからない。</p>	<p>●将来の夢 起業家になって六本木に住む。</p> <p>●そのために 大学で経営を勉強。</p> <p>●結婚・子どもは？ 社長になってから考える。</p>
<p>●将来の夢 ★★★(三ツ星)シェフ</p> <p>●そのために 高校卒業したらフランスで修行したい。フランス語勉強中。</p> <p>●結婚・子どもは？ 子どもは欲しい。犬も飼いたい。</p>	<p>●将来の夢 保育士。結婚したら専業主婦。</p> <p>●そのために 保育士の資格をとる。</p> <p>●結婚・子どもは？ 25歳ぐらいまでには結婚、30歳までに子ども2人。</p>	<p>●将来の夢 イクメン</p> <p>●そのために 男が育休できる会社に就職する。家事ができるようになる。</p> <p>●結婚・子どもは？ 20代で結婚。子どもはたくさん欲しい。</p>

さあ、君はどうかな？

30歳の自分をイメージしてみよう！

●将来の夢、したいこと

●そのために何をしますか？

●結婚・子どもは？

自分力100%で未来へ向かうためには カラダから

キミにとって基本となるのは、自分のカラダ。将来のどんな夢も計画も健康なカラダあってこそ。カラダをきちんとコントロールできれば、実力を十分に発揮できるぞ。10年後、20年後、「なりたい自分」になれるよう、今からカラダについて正しく知っておこう。



自分のカラダを再確認してみよう！

●現在の身長 ●体重

cm kg

●持病・体質

●かかったことのある病気

●これまでに受けた予防接種 受けたことのあるものにチェック

二種混合(ジフテリア、破傷風) 三種混合(百日せき、ジフテリア、破傷風) 麻しん 風疹(MR)

水痘 日本脳炎 おたふく風邪 ポリオ HPV(子宮頸がん予防)

その他()

●平熱 ℃

自分の「平熱」を知ろう！

「平熱」とは健康な状態のときの体温のこと。平熱が37℃以上の人もある一方、「低体温」とされる35℃台の子どもや若者が増えているといわれている。体温が低いとカラダの機能がうまく働かず、エネルギーを作り出しにくくなってしまいますので、注意が必要だ。

ただし、体温は人それぞれに違っているし、同じ人でも時間によって変化する。1日のうちで1℃以上の差が出る人もいますので、何日かいろいろな時間帯で測り、記録して、自分の「平熱」を知っておこう。

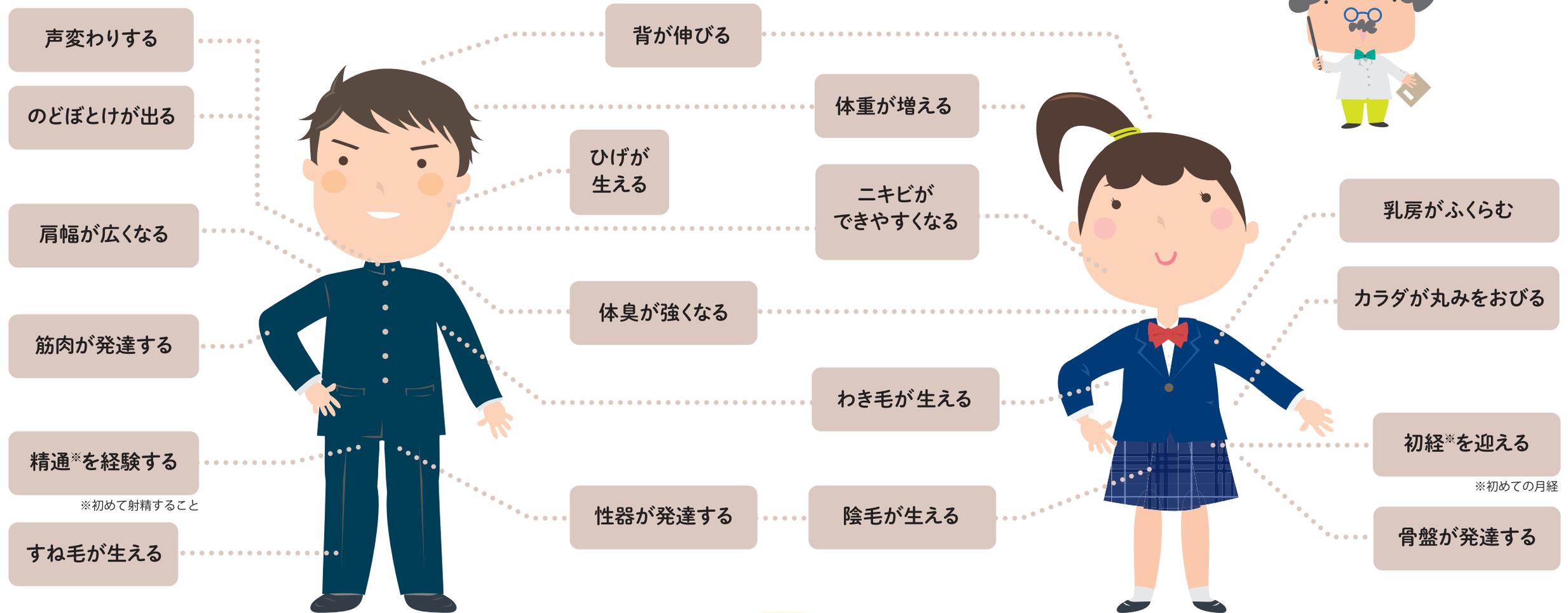
体温は体調のバロメーター。健康を管理するためにも、毎日測る習慣をつけよう。

未来へむかって、カラダは今、変化中

今、キミたちは大人のカラダになるために、ぐんぐん変化・成長している。成長のスピードが速い人、ゆっくりの人、変化が大きい人、そうでない人…カラダの変化は個人差が大きいんだ。なかには、カラダの変化に戸惑ったり不安を感じたり、恥ずかしく思ったりしている人がいるかもしれないね。

周りの人と
比べないで
自分と向き合って
みよう

キミは、どんな変化があったかな？



心も成長しているよ

周りの人からどう思われているのか、気になる人も多いのでは？逆に、他の人と比べたり、仲間を作ったり、ということも多くなっているだろう。それは、客観的な見方ができたり、自分の考えを持って周囲の人との関係を作っていくようになっていくということ。カラダだけでなく心も成長しているんだ。

見た目だけ
じゃない

OPEN

カラダの中も
変化してるよ

自分と違う人も大切にしよう

クラスや部活でも、時には「気が合わない」と思う人もいるかもしれない。相手が大人だから、異性だから、それだけでいやだということもあるかもしれない。でも、何かをきっかけに話してみると、とても楽しかった、なんていうこともあるんだ。

社会に出るともっと色々違う人（文化、宗教、考え方、年齢、性別などが違う人）と出会うようになる。最初から「合わない」と思わずに、話してみよう。キミの世界がきっと広がるに違いない。

カラダはこれからも、ずっと変化し続ける

大人のカラダになってからも、カラダの中は変化し続ける。そして、カラダを変化させるもののひとつが、性ホルモンだ。

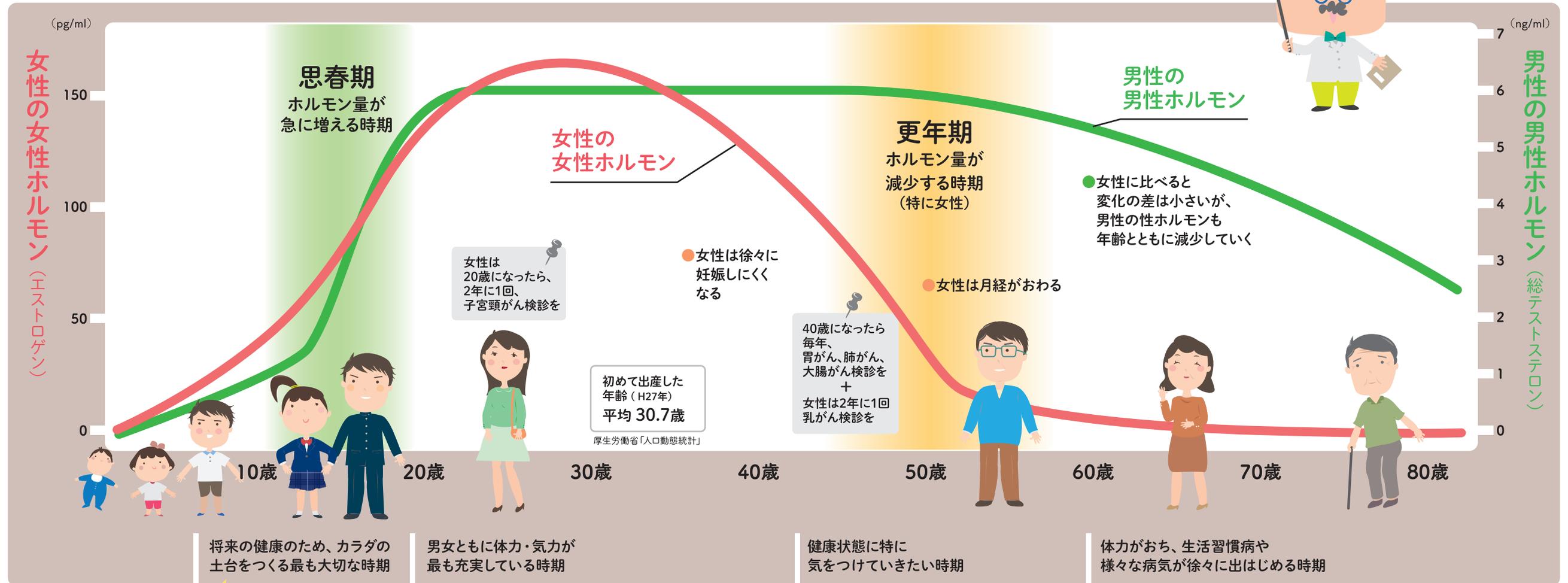
カギを握るのは、年齢とともに増減する性ホルモンの量

体内で分泌される性ホルモンの量は、男性も女性も年齢とともに増減する。そして、カラダに大きな影響を及ぼす。思春期はホルモンの急激な増加で、更年期はホルモンの急激な減少で、どちらもホルモンバランスが変わることで気持ちや体調が不安定になるんだ。

自分の将来の夢に向けて「いつ」「どうしたい」が考えてみよう。

■男性の男性ホルモンと女性の女性ホルモンの加齢にともなう変化

※男女とも男性ホルモン、女性ホルモンを持っています。



やせたい? ちょっと待った!

思春期の今、偏った食事や、量を制限することは、将来、骨折や生活習慣病など健康を損なう原因にもなるぞ。また、極端なダイエットなどで「拒食症」という病気になる人もいるんじや。無理なダイエットは絶対にしないこと。健康診断で、「極端な痩せ」や「肥満」と言われたら、保健室の先生や病院の先生と相談し、バランスのとれた食事や運動で、標準的な体重を目指すことじやな。

未来の計画を立てるときは、カラダが変化していくことも考えに入れておく必要があるね。

友達と違うと悩んだら

自分のカラダの変化についていけないと感じたり、カラダと気持ちの性別が一致しないと思う人もいるだろう。一人で悩んでいる人もいるかもしれない。友達やおうちの方に話しにくかったら、学校の保健室の先生か、スクールカウンセラーに相談してみよう。先生は秘密を守って相談ののってくれるはずじや。

こんなに違う、男女のカラダ

こんなに違う、男女の機能

思春期は、性ホルモンの量が増えることでカラダの中も大きく変化している。その変化が目に見える形になってあらわれるのが、「射精」と「月経」だ。

♂ 男性の器官 精巣

精巣の中で毎日、1日に数千万～1億以上新しい精子が作られる。これを体外に出すのが射精。1回に数千万～数億もの精子が出る！

卵子は月に1個で、精子は毎日1億！卵子と出会う確率は何億・何兆分の1だね！

♀ 女性の器官 卵巣、子宮

もともと卵巣に持っている卵胞(卵子のもと)を1か月に1回、1つずつ放出。月に1回の月経で子宮の中をリセットしてきれいにするんだね。

卵子が受精し着床したら ↓ 子宮で育ち始める。(妊娠)

卵子が受精しなければ ↓ 子宮内に準備した受精卵用ベッド(子宮内膜)を体外に捨てる。これが月経※。

※生理のことを正式には月経といいます。

射精はいつあるの？

10～18歳頃前からあり、年をとると衰える。

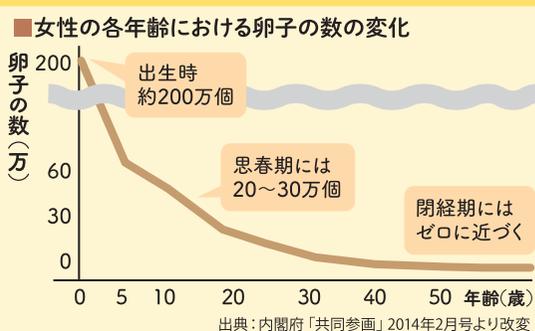
- 周期はない。回数は人による。
- 自分の意志でコントロールできるが、寝ている間に出ることもある(夢精)。
- 毎日あっても、全くなくても、ほとんどの場合問題ない。
- 射精されなかった精子は体内に吸収されるので古い精子が射精されることはない。

月経はいつあるの？

12歳前後に始まり(初経)、50歳前後で終わる(閉経)。

- 約1か月に1回、5日間程度続く。
- 自分ではコントロールできない。(月経開始日で困ったことがあれば、保健室の先生や病院の先生に相談してみよう)
- 妊娠すると月経はとまる。
- 体調により、不順になることもあり健康状態の目安にもなる。

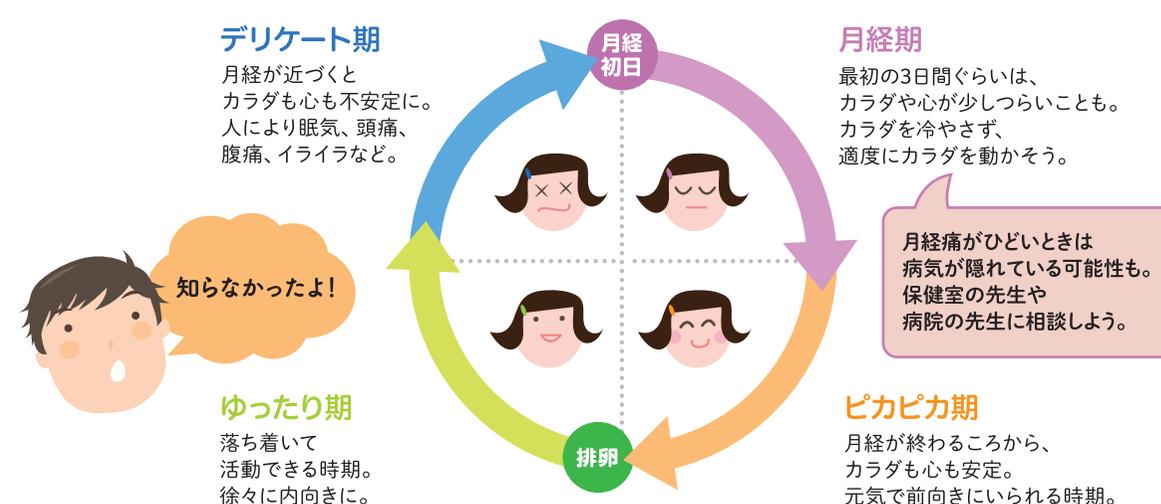
女性は、体内に原始卵胞という卵子のもとを持って生まれてくる。生まれてからは、卵胞が作られることはない。卵胞の数が少なくなると、妊娠しにくくなるんじや。



！女性のカラダや心は「月経」の周期で変化する。女子だけでなく男子も、女子の月経周期を知っておこう。

女性のカラダと心は月経の影響を受けやすい

女性のカラダは女性ホルモンが増えたり減ったりして排卵や月経をおこす(月経周期)。これに連動して、体調だけでなく心も変化する。周期を知っていれば、気持ちの準備ができるね。



女性は基礎体温を測ってしっかり体調管理

女性は、ホルモンバランスの変化により基礎体温(最も安静な状態のときの体温)も変わる。毎日基礎体温を記録することで、自分のリズムがわかり、体調管理に役立てることができる。

もしリズムが崩れたら、それは病気のサインかも。自分のリズムを知るためにも、基礎体温を毎日測って記録しよう。



※月経が始まってから数年はホルモンバランスが安定しないため、高温期・低温期の区別が出ないこともあります。

●基礎体温計を使おう

基礎体温の変化はとても小さいので、小数点第2位まで測れる基礎体温計を使って測る。

●測り方

- ①朝、目が覚めたらなるべくカラダを動かさず、寝たまま基礎体温計を口にくわえ、舌の下で測る。
- ②基礎体温表に記録する。
- ③その他、体調で気になったことを記入する。



Q & A

悩みも成長のステップ。気軽に話してみよう！

Q 大人に何か言われると、イライラします。

A 大人に干渉されるのがいやだと感じるのは、キミが成長している証拠。また、この時期のホルモン量の急激な変化も、気持ちの浮き沈みやイライラの原因になる。

部活や、好きなことに打ち込んだり、思いっきりスポーツをしてみよう。友達や先輩など、わかり合える人と話すと、それだけでも気持ちが落ち着くぞ。

Q 部活で陸上をやっている女子です。すごく頑張っていて健康も気をつけていますが、生理が不規則で2か月ぐらいない時もあり、気になっています。

A 体脂肪が少なくなりすぎると、月経が不規則になったり、止まったりすることがある。栄養をとっていても、練習や減量など、無理をしているサインかもしれない。

保健室の先生が一番身近な専門家。相談してみよう。2か月以上月経が来なかったら、婦人科を受診した方が安心だ。



Q この頃急にニキビがすごく増えてきました。あと、カラダのニオイもすごく気になります。

A 中高校生の頃はみんな、皮膚の分泌物の変化などから、ニキビや体臭が出やすくなる。汗で皮膚の雑菌が増えたり、性ホルモンの働きによってニキビが悪化したり、ニオイが強くなることも。

毎日の入浴、朝晩の洗顔など、清潔を心がけよう。ストレスやお菓子の食べ過ぎなどもニキビを悪化させるので注意。汗には制汗剤を使うのも良いだろう。どうしても治らなかつたり気になる場合は、皮膚科や婦人科に行って相談してみよう。

Q 初めて恋人ができました。恋人と長く付き合うには？

A 好きな人とずっと一緒にいたいと思ったり、自分の思い通りになってほしいと思ったりするが、相手が自分と同じ気持ちではないこともあるぞ。

お互いに理解し合うためには、当たり前だけれど、コミュニケーションが基本。相手を大切に思うなら、相手の気持ちを聞き、自分の気持ちもきちんと伝えること。考え方は人によって違うし、異性はカラダの仕組みも大きく違う。嫌だったら嫌だとはっきり言うことも、時には必要だ。



Q カラダの悩みや異性のことネットで調べているけど、違うことが書いてあることも。何が正しい？

A インターネット上には、誰でも情報を載せることができる。特にカラダのこと、異性のことは、個人的な思い込みを正しいことのように書いている人や、わざとゆがんだ情報を載せていることもあるので、注意が必要だ。

国や自治体など、運営者が信頼できるサイトの情報をいくつか見比べ、正しい情報を選んでいこう。難しい内容の場合は、正しい情報かどうかの判断だけでも、学校の先生や保護者に相談してみよう。カラダの情報だけでなく、いろいろな情報も同じだぞ。

SNSを使うときは

SNSを使っている人も多いだろう。でも、その場の気持ちでメールや写真を送ったり公開したりすると、トラブルや犯罪に巻き込まれたり他人を傷つけることもある。以下の2点には特に気をつけよう。

- ・メールや写真を送る前に、もう一度見直す。
- ・情報公開の制限設定をして、知らない人に個人情報を公開しない。

今は何でもネットで調べられるが、そういう情報だけに頼るのはよくないぞ。話しやすい大人、先輩、友達…いろんな人と話してみよう。特にカラダの悩みや気になることは、保健室の先生や病院の先生に相談することが大事だ。病気が原因だったりしたら、大変だからな。内科や皮膚科だけでなく、婦人科や泌尿器科などの先生も強い味方になってくれるぞ。

