

実施日

月 日

# ぼく・わたしは きれい? 清潔かな?

なんで、せいけつ にしなきゃいけないの? →

	ちゃんとやってる	がんばらなくちゃ
<b>1</b> <small>いえ かえ てあら</small> 家に帰ったら、手洗い・うがいをする		
<b>2</b> <small>しょくじ まえ て</small> 食事の前に 手をあらう		
<b>3</b> <small>いちにち かい あさ ひる ばん は</small> 一日、3回 (朝 昼 晩) 歯みがきする		
<b>4</b> <small>まいにち ふる はい</small> 毎日 お風呂に入るか、シャワーを浴びる		
<b>5</b> <small>ふる</small> お風呂かシャワーのときに、シャンプーで髪を洗う		
<b>6</b> <small>まいにち せいけつ ふく き</small> 毎日、清潔な服を着る		
<b>7</b> <small>まいにち したぎ か</small> 毎日、下着を替える		
<b>8</b> <small>まいにち くつした か</small> 毎日、靴下を替える		
<b>9</b> <small>きれい ふく よご ふく わ き</small> きれいな服と汚れた服を分けて決まった場所におく		
<b>10</b> <small>よご いるい じぶん せんたく</small> 汚れた衣類は、自分で洗濯する		
<b>11</b> <small>あさお がお あら かみ ととの ふく きが</small> 朝起きたら、顔を洗う・髪を整える・服を着替える		
<b>12</b> <small>ひげの</small> ひげが伸びてきたら、ひげそりをする		
<b>13</b> <small>つめ の つめ き</small> 爪が伸びてきたら、爪を切る		
<b>14</b> <small>そと で</small> 外に出るときは、ハンカチ・ティッシュをもっていく		
<b>15</b> <small>ゆび はな</small> 指でほじったりせずに、ティッシュで鼻をかむ		

実施日

月 日

# ぼく・わたしは きれい? 清潔かな? ~お風呂~

## よくそう はい まえ 浴槽に入る前に

② 浴槽に入る前に、( ) をあびましょう。

② 特に、性器とおしりをきれいに流しましょう。



## あたま であら かの 頭の洗い方

① 髪の毛をお湯でぬらします。

② シャンプーを1回押します。

③ 泡立てて、髪の毛をあらいます。

④ お湯でしっかり洗いながします。



## からだの洗い方

( ) に石鹸をつけます。洗い残しのないように、体を洗おう。



てうで  
手や腕



むね へら  
胸やお腹



あし  
足



せなか  
背中



くび  
首



せいき  
性器と  
おしり

## あらい であら 洗い終わったら

① 浴槽に入って、ぬくもったら出ましょう。

② 体全体にシャワーをかけましょう。

③ しぼったタオルで体についた水をふき取りましょう。



# ししゆんき 思春期のころころ - 思春期になって -

実施日

月 日

## こころの変化

ししゆんき 思春期になると、こころ きも 心(気持ち)が かわります。

★ ひと やく 人の 役にたいたい! ひと 人に やさしくしたい! と おも 思う 気持ち が そだちます。

★ ほか ひと が じぶん のことを どう おも 思っているのか き 気になります。

★ ほか ひと す 他の人を好きになることも あります。

★ じぶん かお やスタイルがき 気になり、もっと せ たか 背が高くなりたい、はな たか 鼻が高くなりたいなどと おも 思うこともあります。

★ おしゃれにも きょうみ 興味がでできます。

わたしは...



ほくほく...



おも 思う ・ おも 思わない ・ わからない

# ししゅんき 思春期のからだ (おとこ)

## からだの変化

高校生になったわたしの からは、こどもの頃とかわってきました。

- ★ わきの下や 性器のまわりに 毛がはえてきた？
- ★ のどの骨が でっぱってきて、ちょっと声が出にくく 低い声になった？
- ★ からだが がっしりしてきた？
- ★ ペニスや 精巣のはいつている袋 もちょっと 大きくなった？

ぼくは…



実施日

月 日

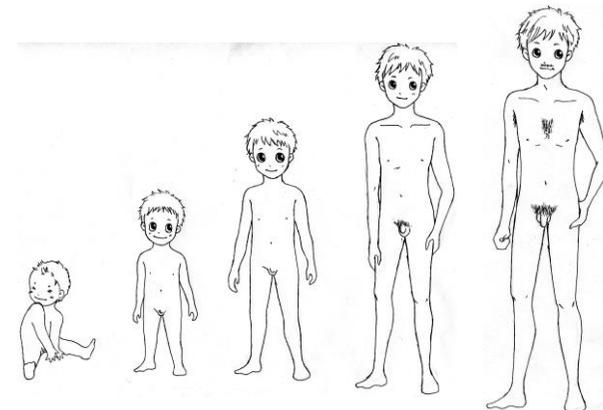
思う ・ 思わない ・ わからない

このような「からだ」や「心」の変化は、精巣から男性ホルモンが分泌

されることで始まります。頭の中にある脳下垂体から

性腺刺激ホルモンが、血液で運ばれて精巣にとどきます。

- ★ からだが変化していくことを 不安に感じたり、嫌だなと思うことがあります。そんな時は、信頼できる大人に相談しましょう。



# ししゅんき 思春期のからだ (おんな)

## からだの変化

高校生になった わたしのからは、こどもの頃とかわってきました。

- ★ わきの下や 性器のまわりに毛がはえてきた？
- ★ お乳 (乳房) が 少し ふくらんできた？
- ★ からだが ふわふわとやわらかく、やさしい感じになった？

わたしは…



実施日

月 日

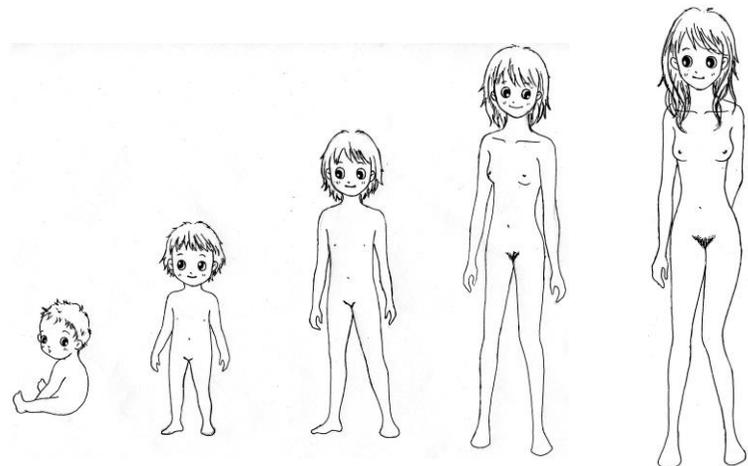
思う ・ 思わない ・ わからない

思う ・ 思わない ・ わからない

思う ・ 思わない ・ わからない

このような「からだ」や「心」の変化は、**卵巣**から**女性ホルモン**が分泌されることで始まります。**頭**の中にある**脳下垂体**から**性腺刺激ホルモン**が、**血液**で運ばれて**卵巣**にとどきます。

★ からだが変化していくことを、**不安**に感じたり、**嫌だ**など**思う**ことがあります。そんな時は、**信頼**できる**大人**に**相談**しましょう。



# 男性のからだ ①性器の名前

実施日

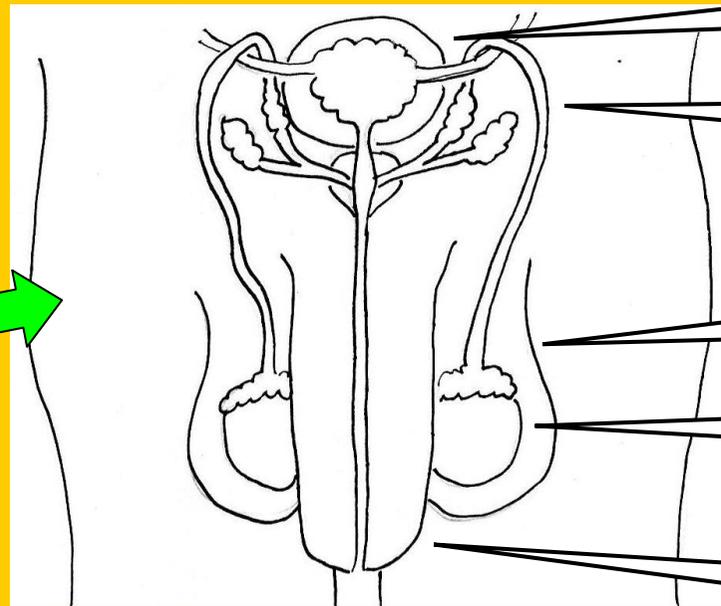
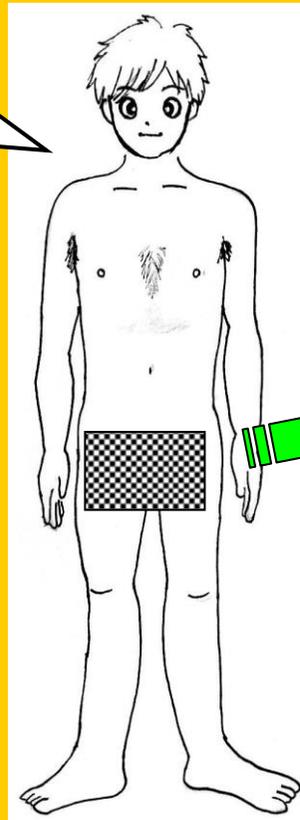
月 日

外からは見えないけれど、男の子の精巣が陰のうのなかで、少しずつ大きくなっています。

大人の精巣は、うずらのたまごぐらいの大きさですが、子どものころはもう少し小さい。

ここは、男性ホルモンや赤ちゃんのもとになる精子をつくるたいせつな場所。

なまえをおぼえよう！



- 
- 
- 
- 
-

# だんせい 男性のからだ ② ぼっき 勃起

実施日

月 日

あさ朝、ペニスがおお大きくかたくなってふくらんでいてびっくりすることがあります。

これは、 といいます。

からだがおとなになるじゅんび準備をしているしるし。

にんげん人間のペニスのなかにはほねきんにく骨や筋肉もありません。

ペニスにたくさんのけつえき血液がサーッとはいったから。

ふくらんでかたくなったけれども、

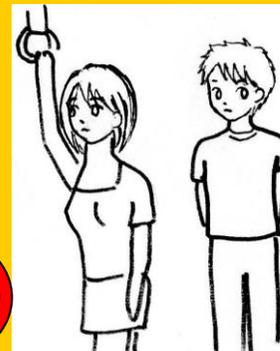
また少しずつけつえき血液がもとへもどっていくと、

もとのかたさとおお大きさに なります。

びっくりしたこと ありますか？



エッチなことをかんがえたり、みたり、よ読んだり、好きなひとのことをかんがえたりすると、ペニスはぼっきすることがあります。



# 男性のからだ ③ 夢精と射精

朝、目が覚めると  
白くて べたべたしたものが  
パンツに ついてることが ありませんか？



おしっこは ちがいますね。  
何が でてきたのでしょうか？

答えは **精液 (せいえき)** です。

このように、寝ているときに 精液がでてくることを、

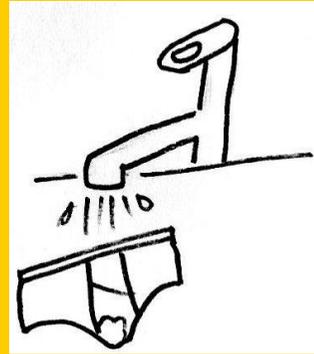
**夢精 (むせい)** といいます。

精巣で つくられた 精子が、ペニスの先から、でてきたのです。  
先生 やお父さん、おとなの男 の人は みんな経験していること。

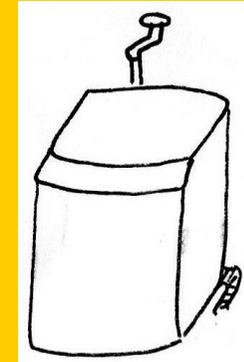
ペニスから、精液が でてくることを

**射精 (しゃせい)** といいます。

汚れたパンツはどうしましょう？



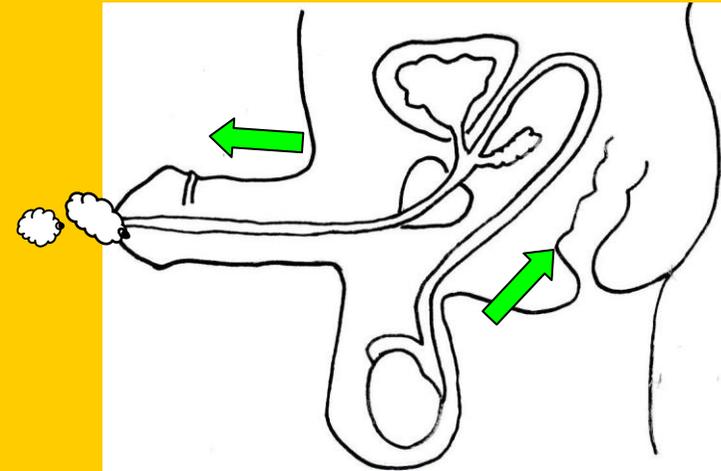
パンツを洗う



洗濯機に入れる

実施日  
月 日

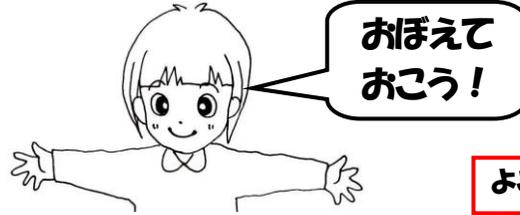
これは、  
マナーだよ！



# 女性のからだ ①性器の名前

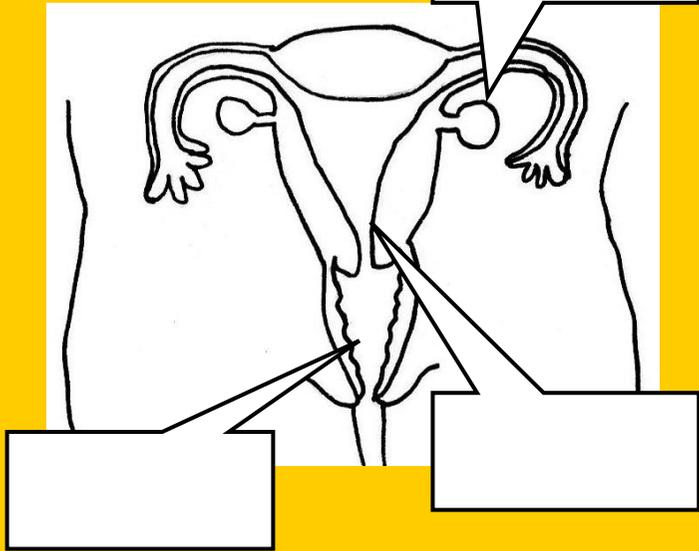
実施日

月 日



まえからみると...

卵巣には、赤ちゃんのもとになる卵子が、たくさんあります。



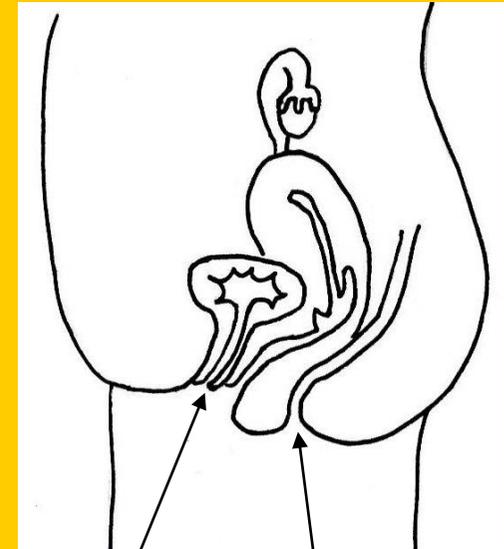
子宮は、にわたりの卵より小さいくらいの大きさです。

赤ちゃんを育てるところです。

膣口は、月経血が出てくる場所です。

赤ちゃん出てくる出口でもあります。

よこからみると...

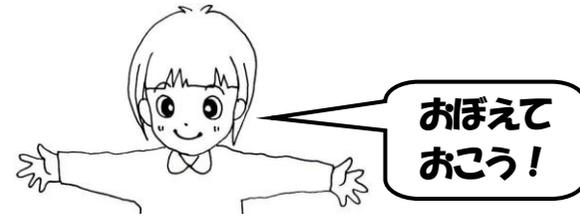


尿道口はおしっこが出てくる場所です。

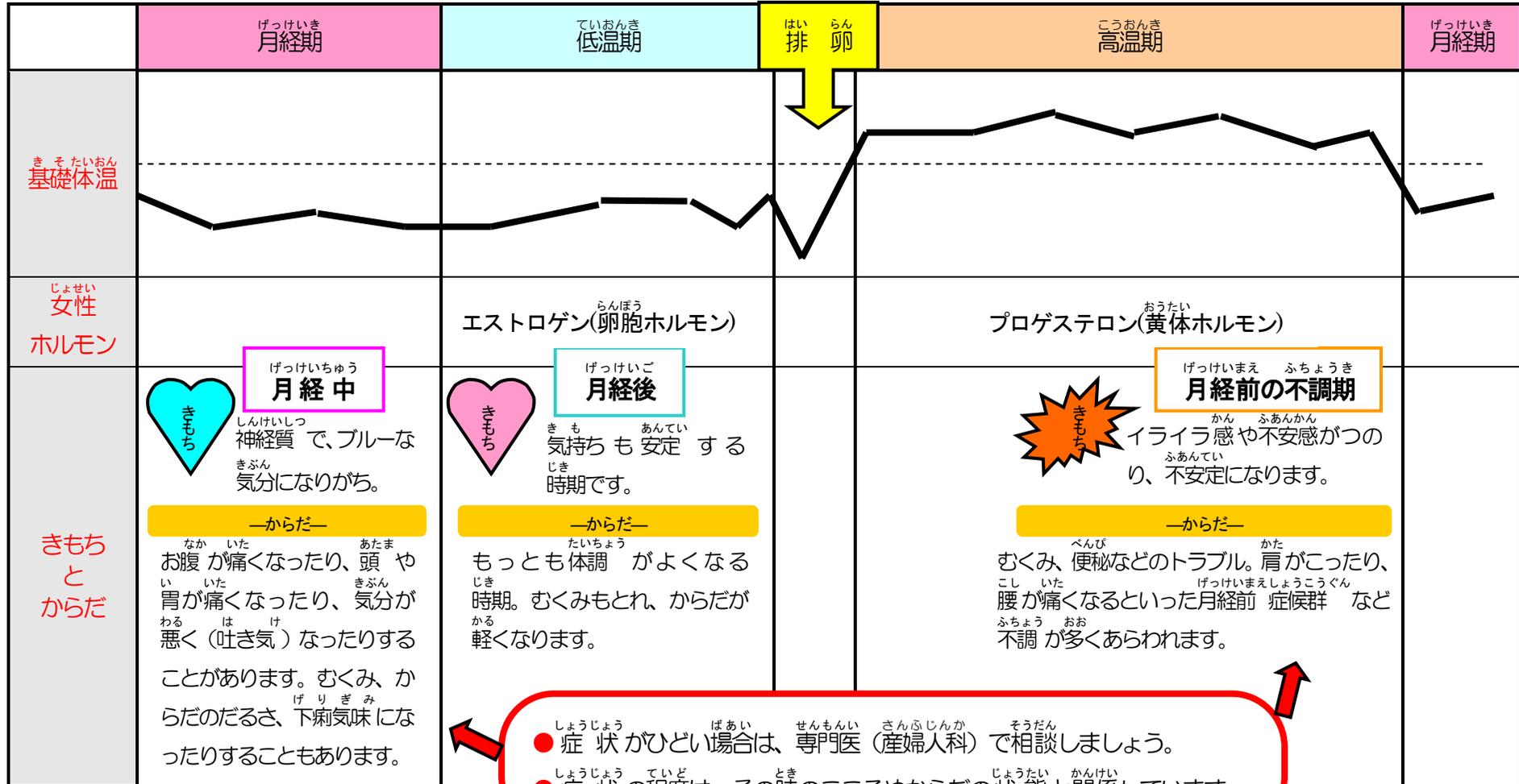
肛門は便(うんこ)が出てくる場所です。

# 女性のからだ ②月経周期と体調の変化

実施日  
 \_\_\_\_\_月 \_\_\_\_\_日



月経：子宮から血液のようなものが、膣を通して少しずつでていきます。



# エッチなマンガやアダルトビデオ

## みたことありますか？



実施日

月 日

レンタルビデオ  
インターネットのサイト  
ケイタイ・スマホ  
エロ本

まんが

**エッチな**

しょうひん 商品 が、う れないと 困るので・・・「**たくさん売りたい**」

という つくった 人の 考 えから・・・

- **内容をおおげさにする**
- **過激なものにする**
- **ウソの内容がある**

アダルトビデオ (DVD) や 成人雑誌には  
ウソが いっぱい。

さて どんなウソがあるでしょうか？  
いっしょ かんが 一緒に考 えましょう。