

箕面市立病院市民医療講座

思春期を迎える 子どもの心と体について



みのおママの学校

自己紹介

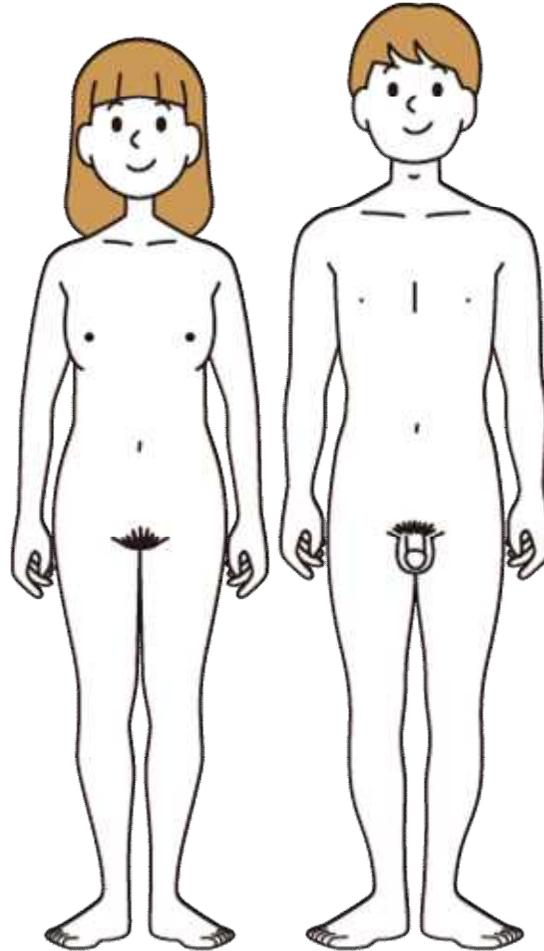
助産師 谷口 陽子

- ・ 合同会社みのおママの学校 代表
(子育て支援事業)
- ・ 専門学校3年生の男女のふたご
高校1年生男の子のママ



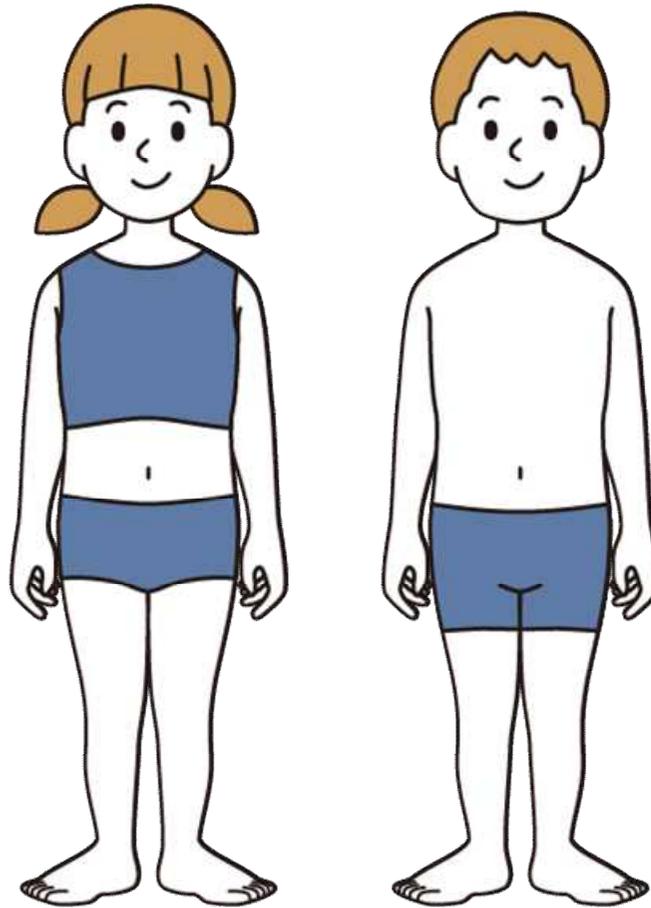
第二次性徴（だいにじせいちょう）

- 乳房がふくらむ
- 陰毛・わき毛が生える
- 初経が訪れる



- 精巣・陰茎・陰嚢が大きくなる
- 陰毛・わき毛・ひげが生える
- 声変わりする

プライベートパーツ (プライベートゾーン)



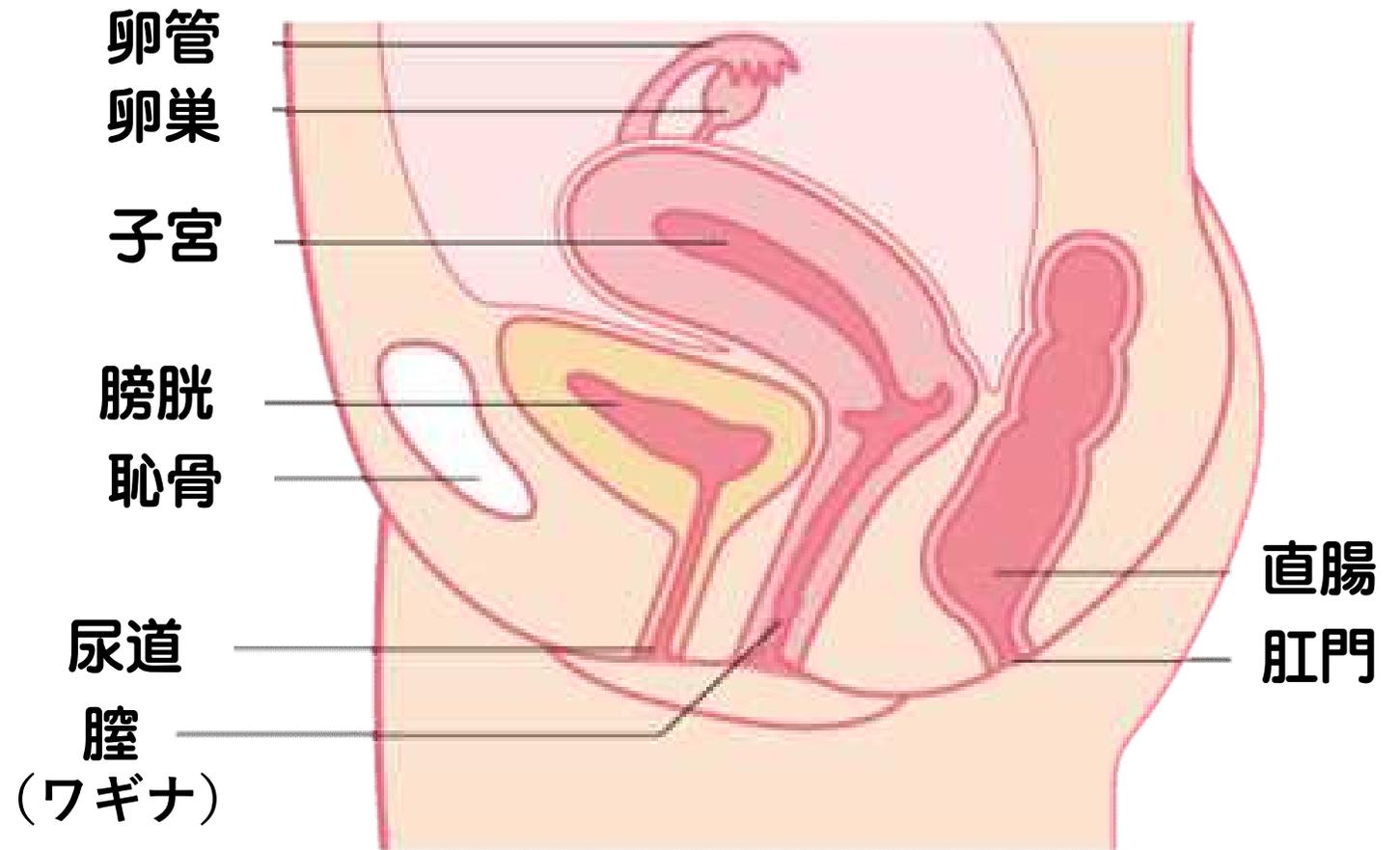
口 (くち)

胸 (むね)

性器 (せいき)

おしり

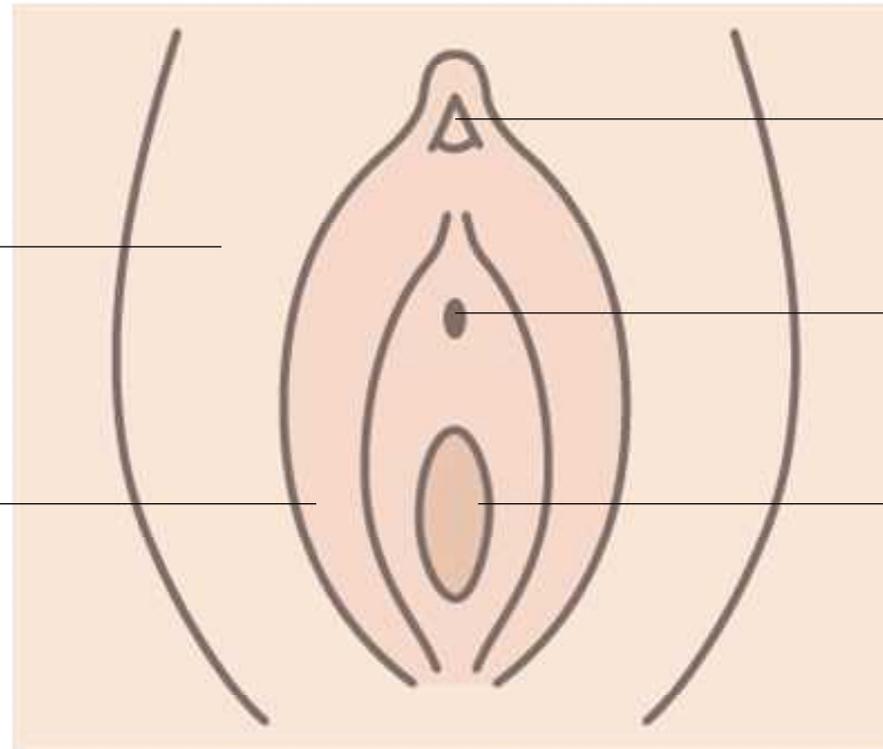
女の子の性器（内性器）



女の子の性器（外性器）

大陰唇
(だいいんしん)

小陰唇
(しょういんしん)



クリトリス

尿道口

膣 (ワジナ)

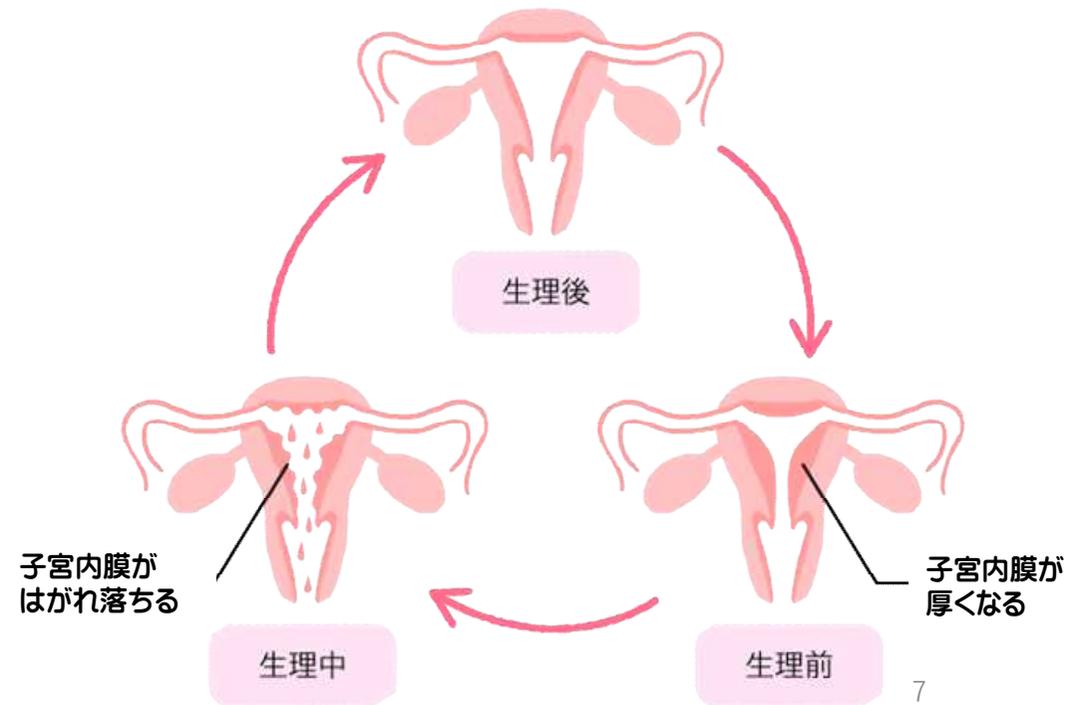
月経・初経について

✓ 月経（生理）

子宮内膜がはがれて血とともに膣から外へ出ること

✓ 初経（初潮）

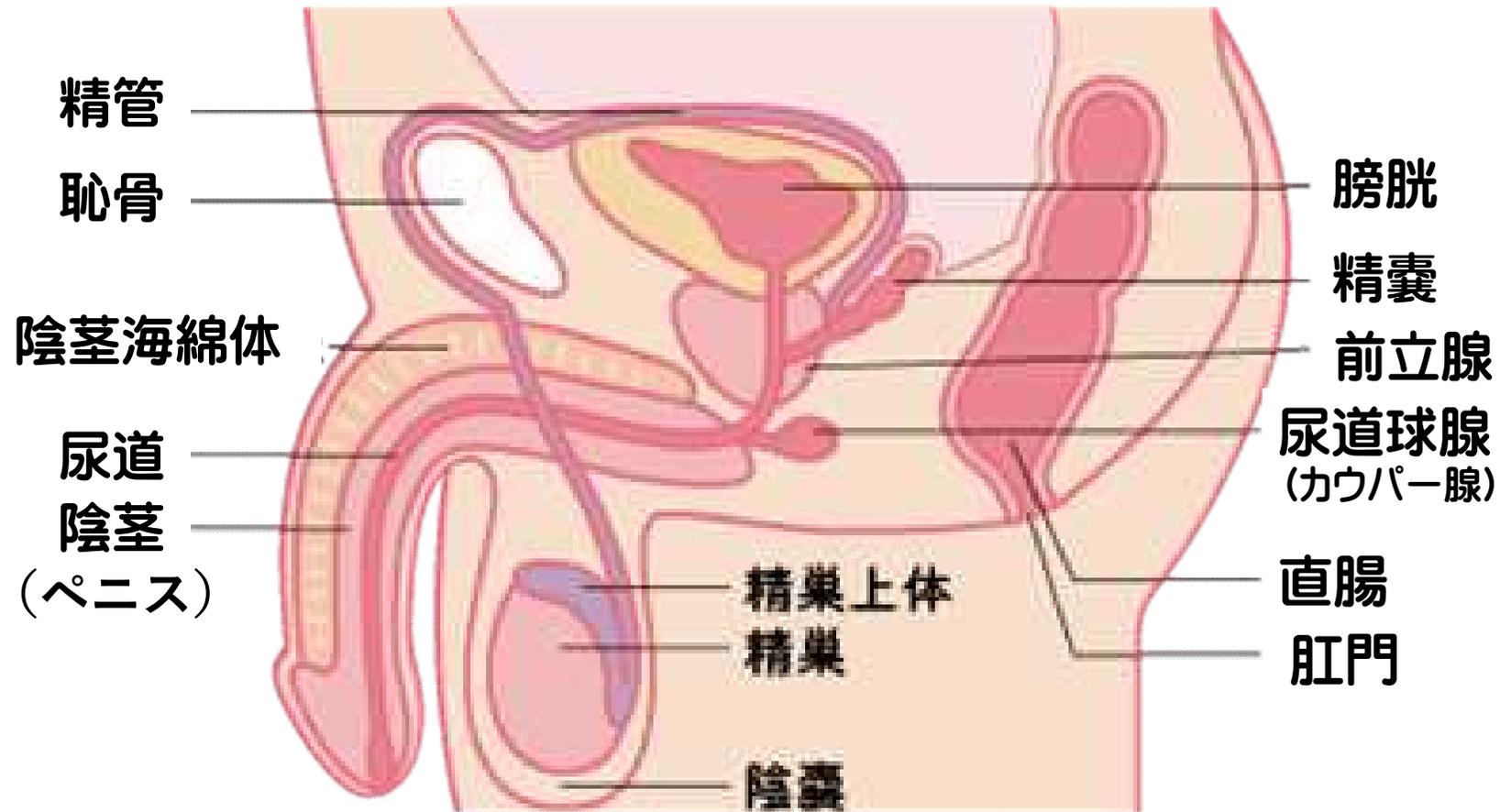
初めておこる月経のこと



困った時は専門家に相談を

- ✓ 生理痛がひどく、うずくまるほど痛がる
- ✓ 生理時、寝込むほど調子悪くなる
- ✓ 生理の期間や周期、量が平均的でない
- ✓ 生理前になると、性格が変わったように見えたり
普段とは異なる行動が目立つなど

男の子の性器



射精・精通・夢精について

✓ 射精

勃起したペニスの先から精液が流出すること

✓ 精通

初めての射精のこと

✓ 夢精

寝ている間に射精が起こること

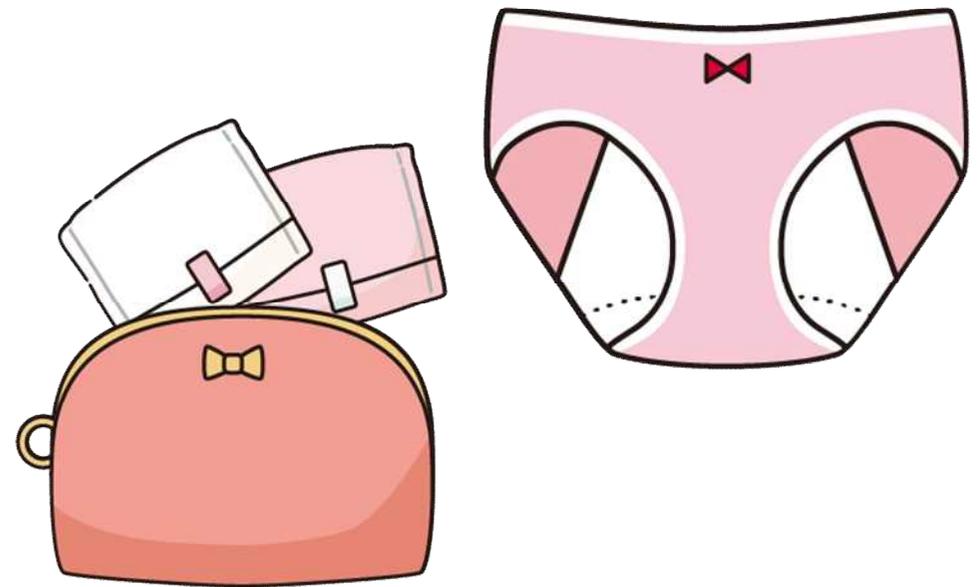
性をポジティブに捉えよう

- ✓ 言葉かけひとつでも性の捉え方はちがってくる
例「血の付いたショーツ」と「汚れたショーツ」
- ✓ 親子で成長を受けとめ喜ぶ



親子で準備を

- ✓ 女の子は、
サニタリーショーツ、生理用ナプキン、ポーチなど
ブラジャーやカップ付きインナー
- ✓ 男の子は、
ひげの処理（カミソリなど）



ママ(パパ)の居場所づくり

キッズ子育てつどいのひろば
TSUDOI



つどいのひろば



イベント一覧



つどいの様子



メディア・受賞



ご利用者の声



よくある質問



アクセス



お問い合わせ

11月カレンダー

青空ピクニック

個別相談

みんなでつくるママの居場所



みなを笑顔したい人がここにあります
みのおママの学校

