

# 『思春期』を むかえるみなさんへ

講座にこれない  
みんなにも  
知っておいてほしい  
おはなしだよ♪



みんなは『思春期』って聞いたことあるかな？  
からだや心がこどもからおとなへと  
大きくかわっていく時期のことだよ。  
思春期になるといろんなへんかがおきるんだ。  
『思春期』がいつ始まってあわてないように  
これを読んで、心のじゅんぴをしておこう！  
『思春期』に起こることや  
知っておいてもらいたいこと、...  
たとえばこんなかんじ！

## どんなふう おとなのからだに かわっていくのかな？

毛ぶかく  
なってきた！



弟に身長  
ぬかれそう！

10歳ごろからそれぞれ  
おとなのからだへと  
少しずつ成長していきます。  
はじめてのことも多いけど  
かわるスピードは  
自分のペースでいいんだよ♪

## “コドモときどきオトナ” 思春期の心はおおいそがし！

気になる子が  
できたよ

気が付けばなぜか  
イライラ  
モヤモヤ...

友達と  
自分を  
くらべちゃう

はやく  
おとなに  
なりた

お父さん、お母さん  
キライじゃないけど  
イライラする

ししゅんき  
『思春期』は  
心もからだも  
ぼうけん中！

からだを成長させる  
“ホルモン”のしわざかも。  
うまくいかないときも  
あせらずにこうね

## 自分のからだも 友達のからだも大切にしよう

“口”と  
“水着でかくれる所”  
を  
プライベートゾーン  
といいます



他の人が勝手に  
・見たり  
・さわったり  
他の人に  
・見せたり  
・さわらせたり  
してはいけない  
ところだよ。

“へんだな” “いやだな”と思ったら  
「やめて」と言っていんだよ。  
そしておとなの人にそうだんしてね。

## 「みんなとちがう」って へんなこと??

みんなと  
好きなものが  
ちがう

男  
女らしく  
ならなくちゃだめ？

LGBTって  
なんのこと？

好きなことをたいせつに“自分らしさ”を  
ゆっくり見つけていこう。  
みんなと「ちがう」があってもいいよね♪  
おたがいにみとめあえたらステキだね。

どうだったかな？  
『思春期』ってなんだかむずかしい？たいへんそう？  
ワクワクドキドキすることもたくさんあって、  
一步一步おとなの階段をのぼっていく、  
とっても大切な時なんだよ♪  
泣いたり笑ったりケンカしたり、...  
毎日の中にいろんな発見が待っているんだ☆  
からだも心もぐんぐん大きくなっていく今だから、  
いろんな事に“ちょうせん”して“けいけんち”をあげていこう！  
おうえんしているよ✿  
にじいろ個育ての会より

大きくなるって  
ワクワクするね！



# ぼくとわたしの体のふしぎ

## ～知っているようで知らない性のはなし～

少しずつおとなになっていく思春期の頃のからだや心の変化について、

「科学者になった気持ち」で真面目に楽しく学びます。

お父さんお母さんも「へ～そうだったんだ！」と新発見があるかも！？  
「家でもこんな風に話したらいいんだ！」と、話し方のヒントをもらえます。

お父さんの  
参加も  
毎年増えて  
嬉しいな！



### 2部制で行います

<前半> 親子と一緒に保健師さんの話を聞きます。

<後半> こども・リサイクル工作タイム  
・DVD観賞

おとな・前半の補足説明



工作した  
ものは  
持ち帰れるよ  
マイバッグを  
持って  
きてね！

まぜてビンにつめるだけ♪  
何ができるかはお楽しみ♡

と き: 令和5年11月26日(日)13:00～15:30

と ころ: 大淵まちづくりセンター

2F 多目的ホール

講 師: 佐々木睦美さん(保健師)

定 員: 20組(応募者多数の場合は抽選)

対 象: 小学3年生～6年生と保護者

参加費: 無料

申込方法: 10月31日までに、住所・電話番号

・メールアドレス・参加者全員の氏名(ふりがな)

・お子さんの学年と性別

・託児の有無

(希望の場合はお子さんのお名前・月齢)

を記入し、下記までお申し込みください。

お申込みはコチラの→

【QRコード】

からできます。



【電話】0545-55-2724

【FAX】0545-55-2864

【Eメール】 [si-danjo@div.city.fuji.shizuoka.jp](mailto:si-danjo@div.city.fuji.shizuoka.jp)

### みんなの感想

最近からだのことと思春期のことを習ったのでわかりやすかったし、さらに詳しく知れて良かった

もっと自分のからだのことを知った方が良いとわかった

女と男の体の作りは違ってもからかたりしてはダメだと思った

小3の息子がこれから迎えるであろう内容を聞いて良かった

年齢の早いうちから正しい知識を身に付けることは大事だとつくづく感じました

主催: 富士市 市民活躍・男女共同参画課  
にじいろ個育ての会

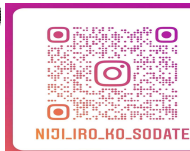
感染症  
対策しています

※体調が悪い時は講座への参加はご遠慮ください。



【にじいろ個育ての会】は富士市に暮らし、様々な形で子どもに関わっている仲間が集まり、「すべての人が生きやすく、それぞれの個性が響きあう世界に生きよう」を、モットーに大人へと近づいていく思春期の子ども達、家族の皆さんと一緒に成長していくことを目指している有志のグループです。

インスタは  
コチラ→



NIJI.IRO.KO.SODATE