



みんなで「せい」について  
してひろげよう!

心 と 体 の わ



としまぐ立  
ごまごめ小学校  
2年3係組  
小野寺  
いちほ



# もくじ

- 1 きっかけ ..... 1~2
- 2 自分ねんげう ..... 3~5
- 3 これからわたしはどうせい長するのか ..... 6
- 4 こころのへんか ..... 7~9
- 5 体のへんか ..... 10~12
- 6 生りてなぬに? ..... 13~14
- 7 生りになつたらなににする? ..... 15~20
- 8 きそたいおんてなぬに? ..... 21~22
- 9 きそたいおんしらべ ..... 23~29
- 10 きそたいおんしらべをして  
わかつたことときもんなど ..... 30~31
- 11 生りのみんなこんてなぬに? ..... 32
- 12 としまでやてる生りのみんなの  
サポートについてしらべよう ..... 33
- 13 男女びくじょうすいしんセンターの  
田中夏きさんにインタビュー ..... 34~37
- 14 三つめ小学校ようご教ゆ  
かたし山利か先生にインタビュー ..... 38~40
- 15 本こう学園社会ぶのみなさんにインタビュー ..... 41~43
- 16 まとめ ..... 44~46
- 17 さんこう. いんぷろびんけん ..... 47

# 1 きっかけ

🍓 わたしはむかしから体にかんするしくみや、男子や女子の「せい」しについて、きょうみがあつて、たくさん本を読んでいた。とくに「生り」については、しょうらい赤ちゃんが生まれるたいせつなことだし、ずっとなん年もつきあていくことだから、しりたいたいと思った。それから、いざ自分が生りになったときに、どんなことがおきるのか分かっておきたいし、じんびしておきたい。

🍓 それから男子にも、女子の体のへんかや、生りについてもしてもらいたい。なぜかという、女子がたいちょうわるか、たり、イライラしているのは、なぜか？  
ということをしていると、男子も気づづかうことができるからです。

そうすると女子もたすかるしうれしい  
と思う。

♥ たよので、あたしはこんかい、男女の「せい」  
や生りについて、しらべてみようと思  
う。



生手  
から

さすがいしょに↓分が「どんなせいちょうをしてきたか、  
しらべてみよう〜？わ〜？




# 2 自分年ひょう(B-3) おまんこにけ本などのはん

とし	たいじゅう	しんちゅう	おもい出や できるようれいなたこと
0さい	2902 ♀	47.5 cm	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2015年7月2日(木曜日)2じに生まれる</li> <li>・おかあさんは22じかん(ほぼ1日)のじんつうにくるしだのちふつうぶんべんでうまれる。おばあちゃんが立ちあいでしゃんさんしへそのおをきった。0さいのときはよくなくこでだっこしてもらうのがすきだったらしい。ぼじゅうはよくのむ子だった。</li> </ul> <p style="text-align: center;">いまでもだっこはすき</p>
1さい	10.1 kg	74.8 cm	<ul style="list-style-type: none"> <li>・あるけるようになっておまんこかきにいったらしい。</li> <li>・はじめでしゃべったことは「クッ」</li> </ul> <p style="text-align: center;">どれだけあるくのがすきだったのか?!</p>
2さい	13.0 kg	86.7 cm	<ul style="list-style-type: none"> <li>・イヤイヤき、まっさいちゅうなんでもイヤという</li> <li>・トイレではじめておしっこができた。</li> </ul> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>こうえんからかえるのに一じかんくらいかかっていたらしい どれだけじかんかかっているのー</p> </div>



とし	たい じゆう	しん ちゆう	おもい出や できるよ うになっ たこと
3さい	16.8 kg	90.5 cm	<ul style="list-style-type: none"> <li>• わたしとおなじ7月にいもうとのしほちゃん が生まれる。へそのおをわたしとおとうさん でできた。</li> <li>• もみじようちえんに入ん。</li> </ul> <p>ねこごっこが大スキ!</p>
4さい	18.3 kg	105.4 cm	<ul style="list-style-type: none"> <li>• アニメ「プリキュア」にはまる。</li> <li>• 日かくれるまでおともだちとあそ んでいた。</li> </ul> <p>またあかあさんがかえ るよ、て、いっつもいってたな</p>
5さい	21.7 kg	112.4 cm	<ul style="list-style-type: none"> <li>• はじめて歯がぬけた。イエーイ</li> <li>• コロナウィルス がはやりだす。 おともだちと あそべなくて かないい。</li> </ul> <p>コロナウィルス やっかいだな</p>



とこ	たいじょう	しんちよう	おもい出せできるようになったこと
6さい	23.7 kg	119.8 cm	<ul style="list-style-type: none"> <li>・もみじょうちえんそつえん。</li> <li>・こまごめ小学校に入学はじめてどう木交する日ちよびりどきどきしていた。</li> </ul> 
7さい	28.2 kg	129.4 cm	<ul style="list-style-type: none"> <li>・しゃこうダンスをならいはじめた。</li> <li>・しゃこうダンスのは、ひょうかいでぎんめダルをとった。やったー</li> </ul>
8さい	30.2 kg	133.5 cm	<ul style="list-style-type: none"> <li>・いっかいどうへいった。いきはひこうきかえりはふねでいった。</li> <li>・ふねにのつたらすぐよってしまった。</li> <li>・でもたのしかったー!</li> </ul>  

3 これからわたしはどうせいちょうするか？

いまはわたしは8さいだけど、これからどう  
いうふうにせいちょうするのかな？



さっそくしらべてみよう！

(B-1.8)によると.....

カラダとココロが子どもから大人へかわるじき  
が「しゅんき」という。小学校交56年くらいになると  
のうから「大人のからだにへんかしてね」というしれい  
が出たらんらうから女せいホルモンが出る。

すると、子どものころとはたいいけいがかかりおとな  
の女せいのココロとカラダにちがづく。



# 4

## こころのへんか

こころのへんかは、しっちゃんきごうにおこります。

〈じぶんとはかの人をくらべてしまう〉

たとえば……

スタイルのいいともだちを見るとじぶんをくらべておちこむ……



人とすれちがうとみんながじぶんを見てる気がする

じぶんのわる口を言われているような気がする、あんになる



## 〈じぶんらしさの(は)じまり〉



見た目もかんがえ方もじぶんの思う  
ようにしたいけど目立~~つ~~もふあん

これまで親の言うとおりにしてきた。でも  
今はなんでもじぶんできめたい

じぶんにじしんがもてずにいる。じぶん  
らしいってなんだろう？

## 〈親子かんけいのへんか〉



お父さんやおかあさんとはなす  
のがめんどくさい

おかあさんとはいつもいけん  
があわなくて、いいあいになる。

うっとうしい

# くともだちかんけいのへんか



クラスの男子と好いでい見<sup>けん</sup>がああ  
なくてなかなくできない

親見にほいいないなやみこともともだち  
にならうちあけられる

好きな子がいるでもドキドキしてはな  
せない

しゅんきはなやみ  
がたくさんありそが



でもたごいじょう<sup>い</sup>!



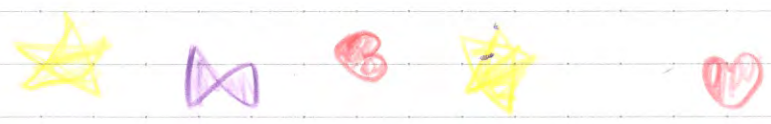
しゅんきになやみはいらいろいろあるけれどじぶん  
じしんをもって!

おちこんだり不安なときはじぶんのいいところをおも  
だしてみるといい。ともだちのいいところをみつけていってあげる  
のもいいね! なやみはまわりの大人やともだちにはなすとよい  
ヒントやかいいけつほうほうがみつかるかもしれません。

# 5 からだのへんか

からだのへんかは男子は9~14さい、女子は8~14さいごろにはじまります。(ししゅんきごろ)

★女子はこんなふうにかわるよ★





ししゃんきになった男子のからだも女子とはちがう  
へんかがおこるよ

★男子はこんなふうにかわるよ★



## しらべたかんそり

♡ しゅんきまえにはなかったなやみか  
出てきたりするんだなあ と思った。

♡ 今はおかあさんおとうさんとたくさん  
はなしているけどこれからううとうしく  
思いたり話わしたくないと思いうときが本まとうに  
くるのかな？とふしぎに思いった。

♡ むねが大きくなたりしんちゅうかめひるのは大人にちかちづくたい  
いいばだからたのしみだなああ と思った。



いやからだの目に見えるせいちょうはそそうぐ  
ううかつくけど、生なりて、どどんなものなののかよくわ  
からないなああ。

よし、しらべてみよう！



## 6 生りてなあに？

生りとは赤ちゃんをにんしんして、生めるようになるじゃんびかできているサイン。おなかの下のほうにある子きゅうの中で子きゅう内まくというものがはがれて、けつえきといっしょに、体の外に出てくること (B-1.3.5)

### 生りのしくみ

1



らんそうでおよそ1か月にに  
あたらしいのちのもとになるらん子  
がせい長する。

2



せい長したらん子がらんそうから  
とびだす。(これをはいらんという)  
らん子は、らんかんにすい上げ  
られて、子きゅうへいく。

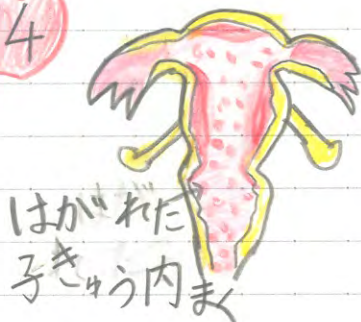
3



じゅせいらんのおふとんになるため子宮の内がわのま(子宮内ま)はふわふわにあつくなていきます。

らんしをえだてるためのけつえきをたわえる。

4



せい子とらん子がじゅせいしなければ赤ちゃんができませんそのぼあいいらなくなつた子宮内まがはがれて、たくわえられていたけつえきやらん子といっしょにちつからそとえ出されます。

**これが生りです**

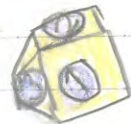
5

また1か月ほどたつこのうから「らん子をえだてて」としれいが出されます。



生りは

1へもどる



1かららのくりかえし〜



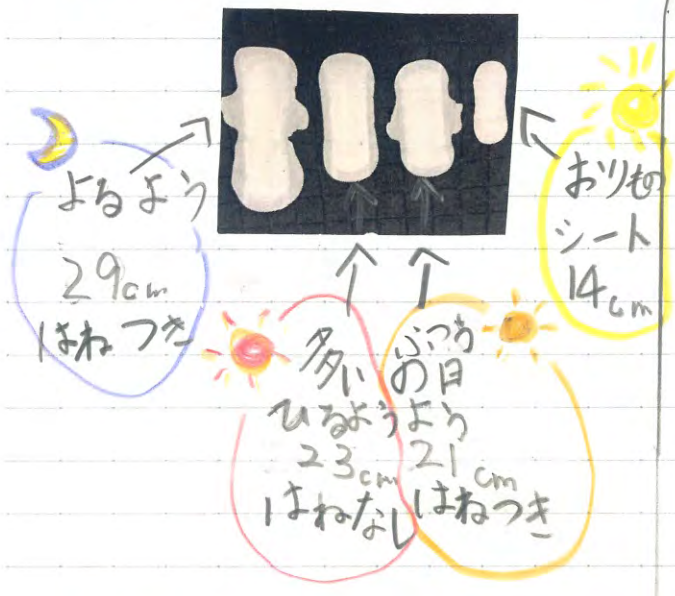
# 7 生りになったらなににする?

生りになったときは下着がよごれないように  
「生りようひん」をつかいます(B-1.3.4)

## ♡ 生りようひんのしるい! ♡



# ★ かみナフキン ★



もともい、ぱんてきな  
生りようひんで、ショーツ  
にはりつけ、けいけつ  
をきゅうしゃする。  
20まいいりて、300  
円くらい。

あかいてのきをけいけつにみたてて、どのくらいきゅうしゃするかしけん!  
308でしけん(B-6)



- ① すべてうらはペタペタして、つけはずしがしやすい
- ② すぐきゅうしゃした(B-6)



- ③ はねつきは、パンツからおれにくくて、よこからちがもれにくそう

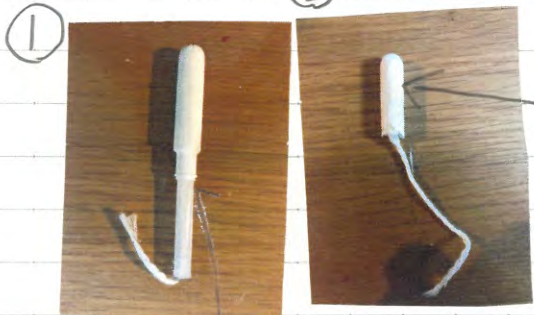


- ④ よるようは大きしておしりまでつつんでくれる

▲ ずらとつけているとかぶれる。

▲ つかいすむからゴミがたまる。

★ タンポコン ★



① アプリケター

② ①のきゅうしゅうたいのけいけつをひく

いれかた

① をちつにいれ、アプリケターだけをとり出す。②だけがちつにのこる。

出しかた

②のひもをひはる。10こいりで300円ぐらい

じゅげん ②



① きゅうしゅうたいがすごくかたい

② 1日ぶんは、せんぷすいこんだのけいけつ

△ すいこんだあとのきゅうしゅうたいはひちよひちよ

③ すごいりょうをすいこむ!!

▲ けいけつをすいこんだあとのきゅうしゅうたいはおもくて、ちつにはい、てると思うとびっくり

# ★きょう水せいサニタリーショーツ★



ナフキンを  
つけるところ  
のキジが  
ぶあつい



ナフキンの  
はねを入れた  
るところが  
ニじゅう

ショーツじたいがけいけつ  
をきょうしゅうするそざい。  
ぬるまゆや水でよごれを  
おとしてせんたくであらう。  
まい1500円から8000円  
ぐらい。

## くじけん③



- かみナフキンとおなじで、きょう水せいほバツグ。
- あらってくりかえしつかえる!!!
- はくだけでいいからラク



- ▲ よあらいするからすこしてまかかかる。
- ▲ ねだんが高い

# ★ ぬのナフキン ★



おもて

うら

コットンやシルクなど、天ねんをざいいでできている。

ショーツにスナップボタンをとめてつかう。3まいで1500円くらい

## 〈じょけん④〉



● はだにやさしくかぶれにくい

● あらってくりかえしつかえる。

(せんざいでつけおき → せんたくきであらう)

● デザインがおしゃれ。📷



▲ あらうてまがある。



▲ がいしゅつ先でしようずみナフキンをもち歩くべんさがある 📷



生りようひんのじょけんをしてみて、わたしが  
生りになったときにつか、てみたいのは  
<きゆう水 せいサニタリーシューズ>と<ぬのナフキン>  
かな!  
くりがえしつかえるしかんきょうにやさしいから!

しゅとど...



生りがいきなりくるとびっくりするよね!  
だから生りがくるのが分かる方ほう、てないのかなあ?

ただね...



えっ!?

あらよ♡



きそたいおん、ていうのをはかると  
生りがくるのがわかるよ~!



えっ、そうなの!

# 8 きそたいおんて、なあに？ (B-2, 3)

人はあさおきてすぐ、あんせいなとき  
たいおんをはかると、あんていした、たい  
おんがわかる。

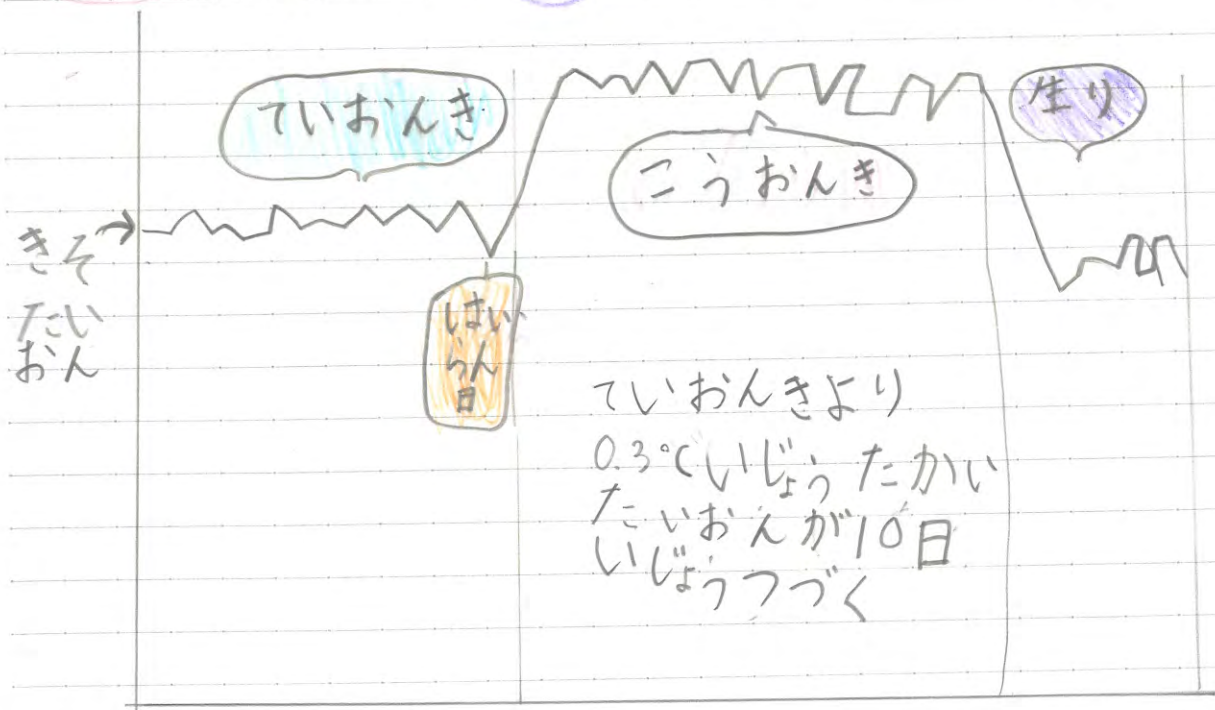
女せいホルモン  
で上下する



これを、きそたいおんという。

きそたいおんをはかたら「ていおんき」「はいらん日」

「こうおんき」そして「生り」がくるのがわかる。



ココで"き"もん.....

いちほ



・ほんとうにききたいおんをはかると  
ていおんきこうおんきかわかるの  
かなあ？

・生りがきていないわたしと、生りがきて  
いるおかあさんのきそたいおん  
のちがいはあるのかなあ？

いちほ



やってみよーおー！

じっさいにきそたいおんをはかってみよう！



# 9 きそたいおんしらべ

## しらべかたのおやくそく

① まいあさはかる。

② あさおきてすぐからだをうごかさずにはかる。

③ ふじんたいおんけい(きそたいおんけい)をつかてはかる。

ふじんたいおんけい(きそたいおんけい)

とは、ふつうのたい

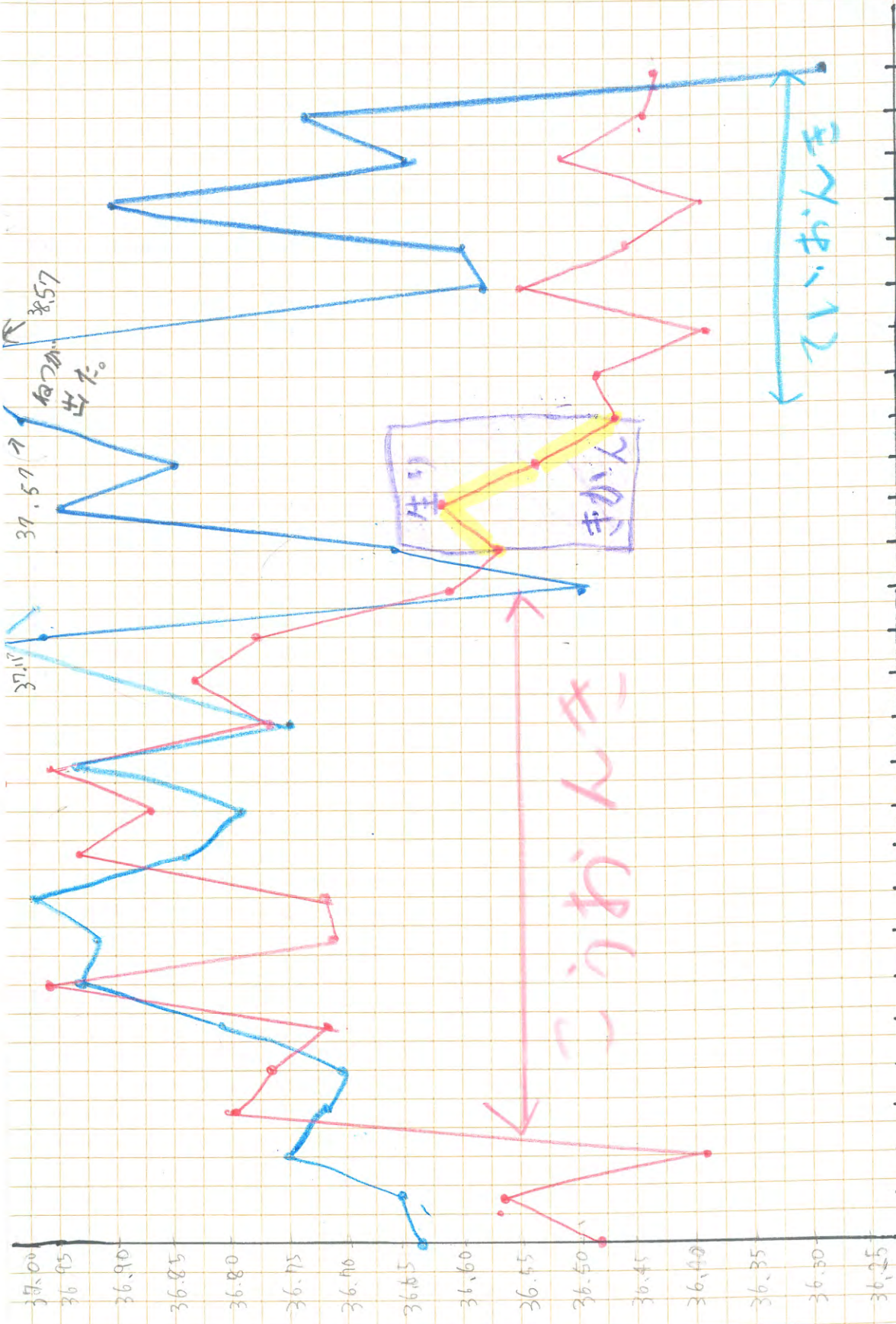
おんけいではなく

ぬもりがこまかい

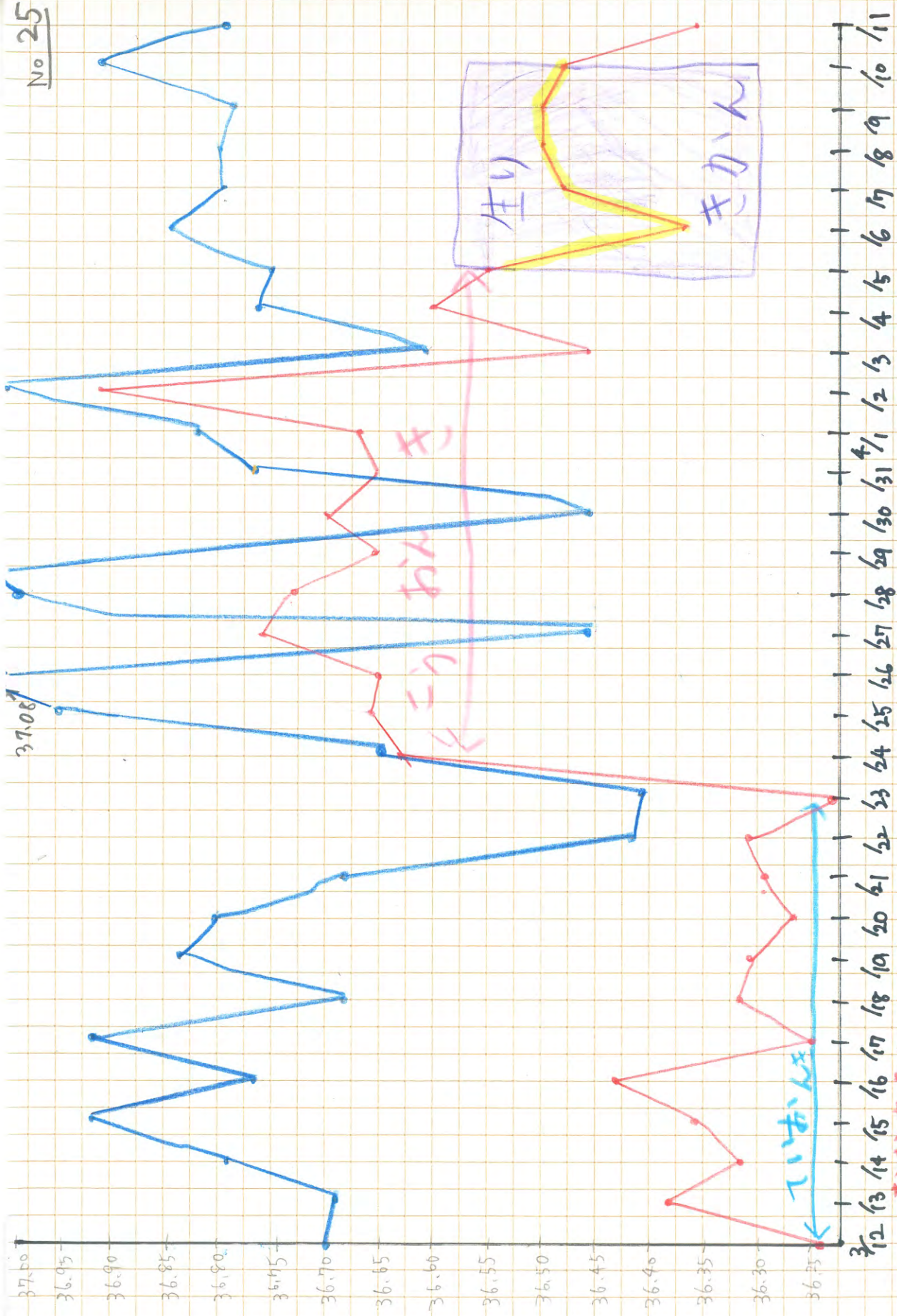
口ではかる

せんようのものでず。



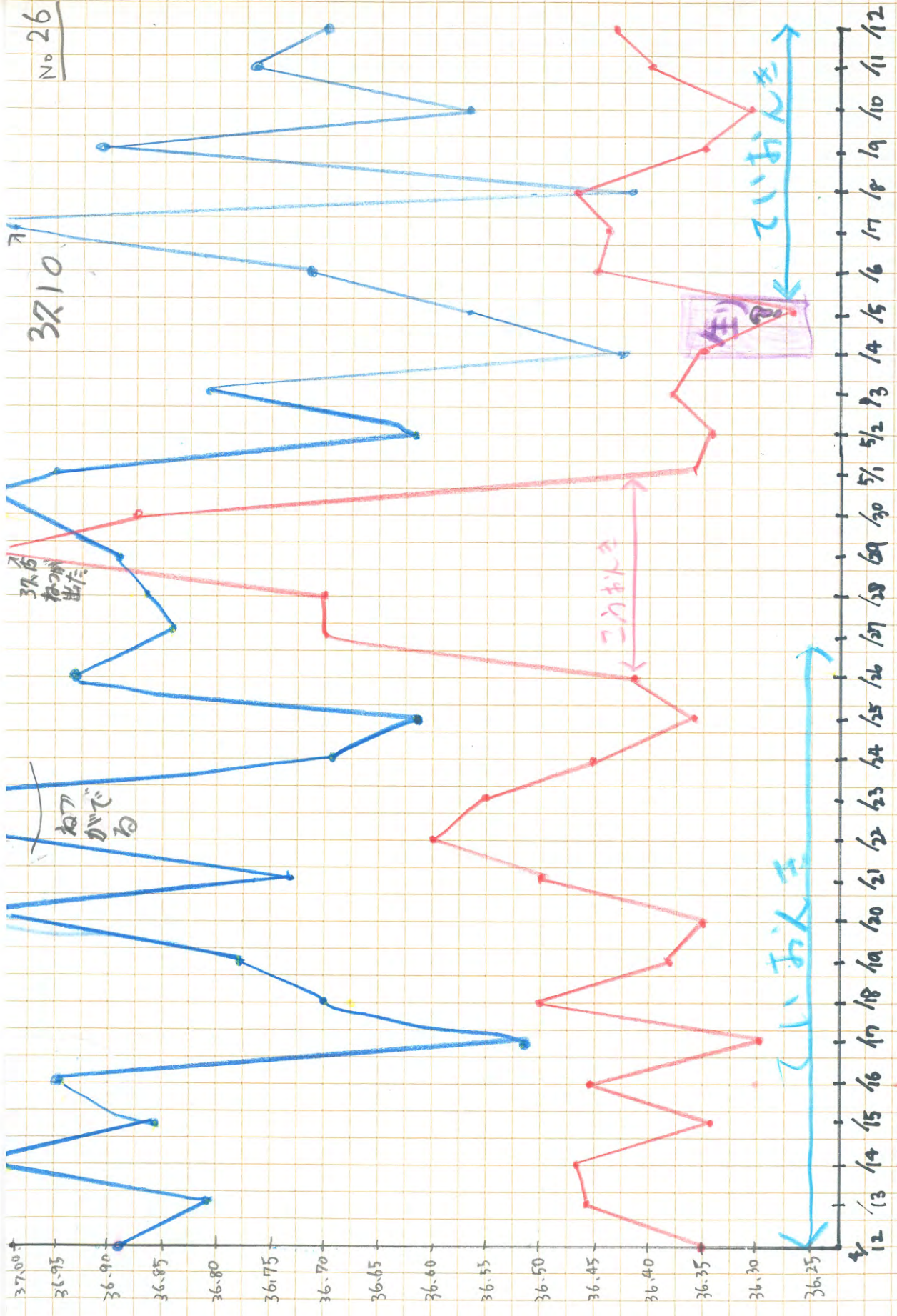


★ 1 か月おのきそたいおんのけっか★  
 ーおんがさん  
 ーいおんが



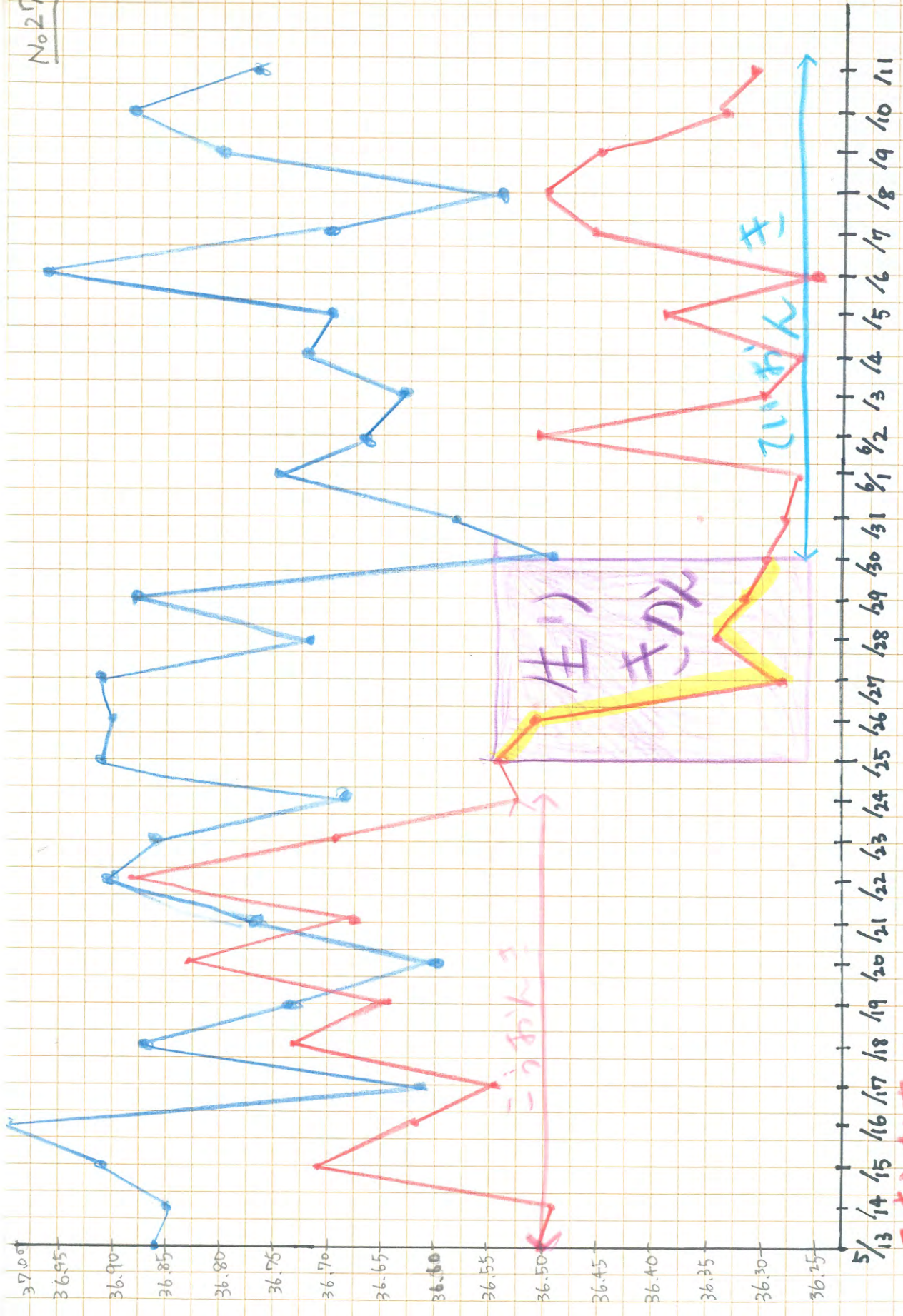
生かん  
生かん

★ 2か月如き生かした生かんの生かん★



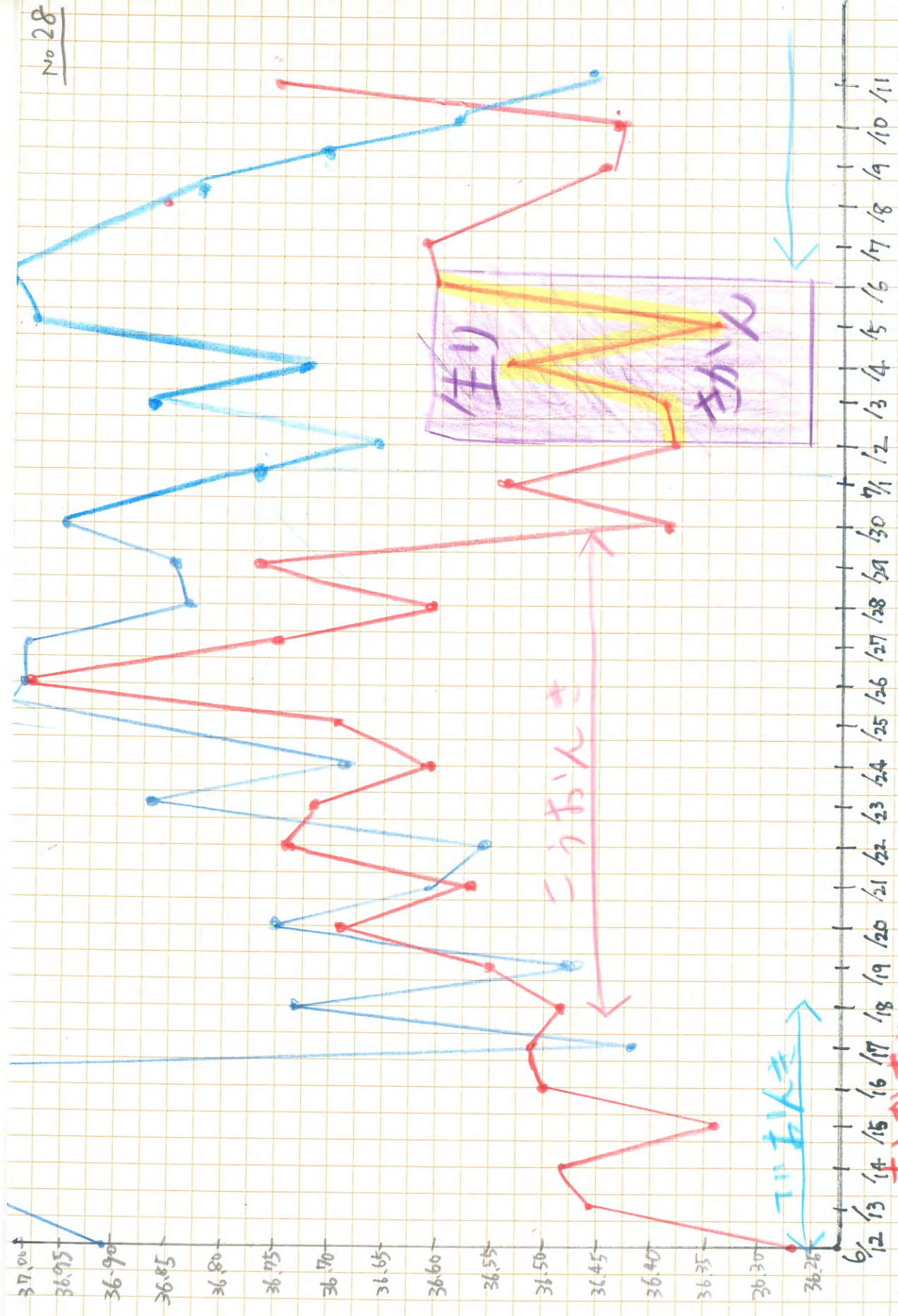
おひさま  
いぢほ  
3か月めのきんたいおひのじか★

No. 27

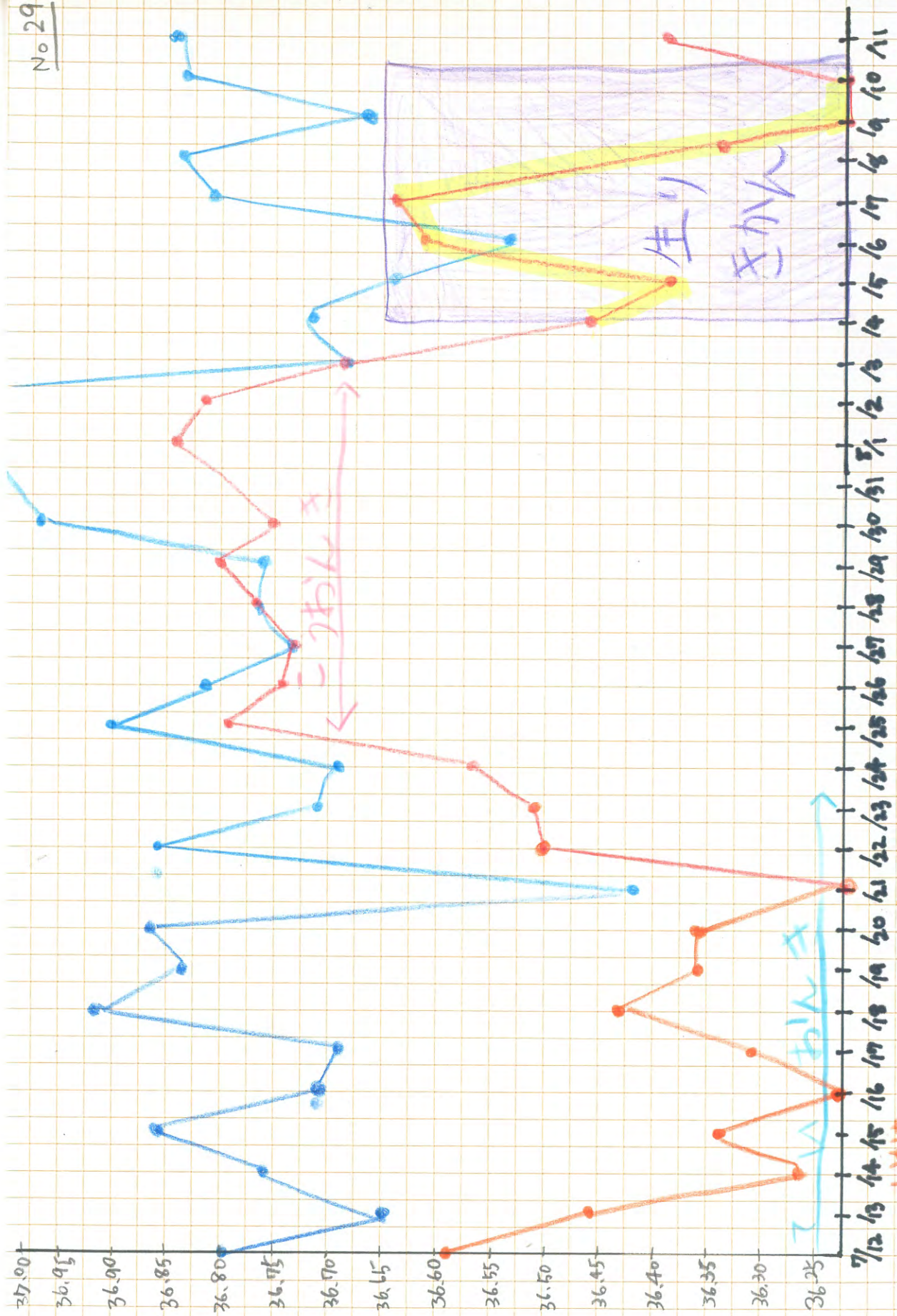


一 おかあさんていりま

★ 4か月 如の 三週間 三週間 三週間



★ ちか月めのせえたいおんのけつか★  
 一おん  
 一ちほ



6ヶ月間の動きをいおしのけた★

27日  
27日  
27日

生り  
生り

10 きそたいおんしらべをしてわかったことと  
きもんなど

## 〈わかったこと〉

• あたしにはていおんきと高おんきのへんかが  
がない → 生りがきていないから?

• おかあさんはまい月ていおんきと高おんきが  
あった → はいらん日も分かる。

そして、生りがくる1日まえぐらいにきゅう  
げきしに体おんかが下がった → そわあと生り  
がほんとうにきた!

• まい日はかからないとへんかがかづ分からない。

たまにはかるのわすれそう  
になったなあ





## <ギモン>

3か月めのきそたいおんしらべのときにおかあさん  
にふせいしゃ、けつ(ちがすこししかでない)があっ  
た。これはなんだろう?

子きゅう体がんのかのうせいがある!

ほかにもせいりつうがみどい、けいけつしょうが多い

ばあいは「子きゅうきんしゃ」「子きゅう内まくしょう」のかの  
うせいもあるからちゅうい!!! (B-2.7)

## <そのほか>

1回の生りき間に25枚ナフキンをつからう → 1年間で30枚も

たくさんつかうんだが



お金もたくさんかかるなあ

つかっている!?!  
お金のない人はナフキン  
をどうやってにしている  
のたろう?

## 11 生りのひんこんってなに?

生りのひんこんには3種類あります。(B-2)

### ① けいざいできひんこん

お金がなくて生りようひんが買えないこと。

### ② ちしきのひんこん

生りのちしきをおしえてもらってないので生りようひんのしゅるいやつかいかたをしらないこと。

### ③ かぞくかんけいのひんこん

生りのことをかぞくに言えないし、分かってもらえないこと。



ひんこんにもいろいろなしゅるいがあるんだね!

たとえばとしおのこいうひんこんの人たちをたすける活どうはやっているのかなあ? よし、しらべてみよう!

12 としまくでやってる生りのみんなについてしらべよう

わたしがしらべたじゅんはん

①インターネットでしまさく

(N-1)によるととしまくでは生りようナフキンを  
ひつようとしている人にくばっているらしい。

②学校からくばられたチラシを見た。

としまくのすずらんスマイルプロジェクトで「学校や  
図書かんなどでもナフキンをはいふしている  
らしい。(N-2)

①と②もとしまく男女びょうどうすいしんセンター  
がやっているかつどうのようだ!!



としまく男女びょうどうすいしんセンター  
の人にくわしい話を聞いてみよう!!



すずらんスマイル  
プロジェクト



チラシ

# 13 男女ひょうどうすいしんセンターの田中夏きさんに

## インタビュー

いちほ



としましては、どのくらいの方が「生りようひん」を  
ひつようとしていますか？

くわしい人数はわかっていませんが、  
れいお3年3月から今のあいだに生り  
ようひんを6万まいわたしました。

田中さん



いちほ



えーそんなにたくさんひつようしている人がいるんです  
ね！それはどこでくはっているのですか？

田中さん



くはっているところは3つあります。

1つ目は立の小中学校です。ほいん室でくはったり、トイレに  
おいてあたりと学校はってさまさまです。

2つ目はオイテル(むりゅうナフキンデスペンサー)でくはって  
います。くやくしゅう中おう回書かん、としまくんセンター、エポック10の4か  
しよでもらえます。

3つ目はぼうさいがちくやきぎょうからきぶされたものを「すずらん  
スマイルプロジェクト」として、とよかみくやくしよなどでくぼう  
ています。



いちほ

なんでつかいすてナフキンだけはかぶしているのですか？  
くりかえしつかえるぬのナフキンやきゅうくせいジョーズのぼうか  
かんぎょうにいいしお金をかからないと思うのですが.....



田中さん

ぼうさいがちくみんとしてぼういするには、水をつかうものは、きしてないか  
らです。さいがいじは水はきぎょうなので。



いちほ

そのなのでね... ではせめて、はじめに生りをむかえる小中学生や、  
生りのひんニんの方だけにでもサステナブルなぬのナフキンやジョ  
ーズをあげることはできないのですか？



田中さん

それはむすかしいです。どうしてかという「サイズ、  
色、はだにあうもの」をみんなにびょうどうに「いんび」して、  
わたすのがむすかしいからです。  
それにお金もたくさんかかるからです。



わたし

← インタビューのようす  
田中さん



いぢほ  
 そっか、むずかしいのですね...  
 いちあちと学校ときょうかして男子や女子みんなに  
 ナフキンをさねた見たりするかつどうせじょうは  
 できないのですか?

今の公立の小中学校ではくにかきめたじょうの内  
 内よりをしなけれはならないので  
 むずかしいです。



いぢほ  
 そっか~  
 田中さんありがとうございました!

「オイテル(むりょうナフキンディスプレイ)」のつかいかたも教えてもらっ  
 たよ♡



← オイテル  
 ①「オイテル」の  
 アプリをダウンロードする。



②こうこく  
 を見る。  
 これでもら  
 うてもらえる



③けいたい  
 をきかいに  
 かけます。



④ナフキンが  
 できました!



⑤2じかんおきし=1まい  
 うけとれる

## 田中夏きさんにインタビューしたかんそう

- 2年でも6万まい(6万人)おぼっているからナフキン  
をひつようとしている人がたくさんいるんだなと思った。
- きぎょうからのきふもはいふしているのをしはじめて  
知った!
- めのナフキンやサニタリーショーツをはいふす  
るのはむずかしいことか<sup>ッ</sup>分かった。ごんねん...
- もっとたくさんのおしょでナフキンをはいふでき  
るといいなと思った。
- 自分の学校ではどうやって、どうやって、ナフ  
キンをわたしているのかしらりたい。



こま小では<sup>ナフキンを</sup>どうやってわたしたり、  
体のせい長のじきょうをしているか  
しらべてみて〜!

# 14 こまごめ小学校より「教中かた山利ちか先生にインタビュー



こま小ではどれくらいの方がナフキンをひなうとしていますか？そしてどうやってあたしていますか？

トイレの個室にボックスをおいて、つかえるようにしています。今年の学費で120まいわたくししています。



1階トイレと1,2,4かい個別トイレに  
おいているそうです。



1年に1どこんなに学費交にとびく  
そうですきりー！！



学校では何年生で体のせい長や小生についてじゃぎょうで教えるのですか？



かた山先生



4年生のみんなのじゅぎょうでしんきや体のせい長、  
生りに敬えます。小学6年間4.5時間  
しかじゅぎょうをやらないんです。

いちほ



えっっっっっ!!! 6年間 で4.5じかんしかやらない  
んですか!!!??  
それだとくわい学べないしすぐあすれますよね...  
それならもと男女みんなに体のせい長や小生、生りに  
ついてもうじゅぎょうはできるのですか?

かた山先生



みんなのきおとにのこるじゅぎょうをしようと思っています。  
それから公開じゅぎょうの日に小生敬いくについての  
じゅぎょうをしておうちでかぞくできいてもらえる  
ようにしています。  
あと、おたよりやホームページでも体のせい長小生に  
ついておたよりをするようにしています。

いちほ



そうなんですね!  
ありがとうございました!!!



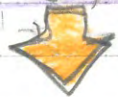
かた山先生と  
のしゃん

かた山先生にインタビューした、かんそう

今年の1学期で120まいもあたしているのが自分のそでうよりタタかったのでおどろいた!!

・トイレの個室においてあるとナプキンがないときにすぐつかえてとてもたすかると思った。

・小学校の6年間でたったの4.5じかんしか体にかんするじゅぎょうをしないことにもおどろいたしとてもすくないと思った!



すると...

・女子も男子も体にかんするリかいがもてない



すると...

「ちしきのめんじん」

「男子が女子の体のめんかや生りについてもよく分からない」につながる



こういうもんだいはどうしたらか いけつてきるのかな...

公共じゃない、私立の学校ではどえているのかなよししらべてみよう!

本こう学園社会部のみなさんにインタビュー

なんとわたしのかよっていた柱ようち園の  
本こう学園のおにいさんたちが生りのじゅぎょう  
をうけていたことがニュースにのっていた!!(N-3)

さっそくインタビューしにいこう!!おー



本こう学園社会部のみなさんと二問  
←の木公おやよい先生

いちほ



今までみなさんは生りや体のせい長について、  
どんなことを知っていましたか?

社会部のおにいさん



- ・学校のほけんのじゅぎょうで学んだことしかしらない  
たです。
- ・こゝろがあつてほくたち社会部の人みたいにきょうみが  
ある人は、もっとしつうとちかげとじゅぎょうでふさげたり  
する人もいます。
- ・かぞくの中で先言告してほいけないことなのかな?と思つて  
いた。(母が生りのことを言告さなかつた)



いちほ

たしかにうちでもお母さんが生りのことをお父さんについて  
 ないな...  
 みなさんは社会ぶとして、生りのしごうをかけたときどんなことをな  
 したのですか?

かんたんな生りのちしきをまなびました。  
 それからサブシンとタンポンをさあってつかい方を  
 学び、きゅう水しんけ人もしました!  
 さいかいがおこったときに生りになったら  
 まわりの人にはどんなことができるか?  
 などをも考えました。  
生りのことやPMS(生りまえ体や心のふらつき)  
をよくしらなくて女の子がにまっていることや、  
問たてがいちいろいろあることがじやぎょうでわか  
かいてつたといと思いました!



社会ぶの  
おにいさん



いちほ

わたしもそう思います!もったくさんの人の  
 体のへんかや生りのことを考えてもらうには、どうした  
 らいいと思いますか?



社会のおにいさん

生り=はずかしいかたすことといういしきがつよいので  
かたすことではなく、みんなて「話すこと」が大じだと思います!  
よの中の人につたふるおほい、しんぶんやテレビがあります。  
みじかな人には、かそくで「話すこと」が大じです。  
かそくて小生、体おん、のせい長生りについて、話だいにい  
みんなて「かそくせらるかそくせらるかそく」かていからつくれるといいですね!



いちほ



なるほど  
ありがとうございしました!



とってもやさしかったです♡

### インタビューしたかんそう

- 男の人と女の人とも、学校でなら外生しかしらない。
- 生りについて話してはいけないことだと思っているのにびっくりした。
- よの中の人みんなが小生について話すにはかそくて「話すこと」がまず大じということがわかった!

## 16 まとめ

わたしはしばらく学しゅうをして、これから自分の体や心にとくさんへんかがあることや生りになると、たくさんのオプキンがひつようになることがわかった。あと生りのひんこんというものがあって、としまくや学校でたすける活どうをしていることがわかった。

それから男の人も女の人も学校のほけんのしかんにならなごとしかしらないから心や体のせい長についてほとんど分らないことがもんだいだと思ひました。そのげんいんは、小學校も年かんで、たつた4・5時かんしか体についてのじゅぎょうをしないことにもあると思ひながら、もとじゅぎょうのじかんをきふ、やすべきだと思ひました！

けれど今の国のルールでは、じゅぎょうじかん  
はふやせないそうです。

だから今からわたしたちがでできることは  
これ!

★生りやハ、体のせい長ははずかしいこと  
かくすことではないということを学校交で話と  
つたえる!

★いえの中でかぞくて、きがるに生りやハ、  
体のせい長のことを話す!

わたしは、フェムテック(B-9)、ていうことみたい  
(女の人の体のこまったを、かいけつするかつどう)  
によの中の人みんなに小生について、きょうみ  
をもってもらいたいし、学校のみんなにも、  
わたしのしらべ学しゃうを見て、もって自分の

体についてきかざるに言話がで"きる"ようになる  
なるといいなと思いました!





参考・引用文献リスト

(本を参考にした場合)

みなでせいについてして  
 作品名: ひろげぷろ。心と体のわ  
 あなたの名前: 小野寺 都帆

B-NO	著者名	書名	出版社名	出版年	ページ	図書館名 請求記号
B-1	保健師めぐみ	12歳までに知っておきたい女の子の心と体のノート	株式会社 ナツメ社	2018年	24-31 62-65	駒込図書館 495
B-2	高橋 怜奈	おとなも子どもも知っておきたい新常識 生理のはなし	主婦と生活社	2021年	23-51 52-59 72-74 120-133	駒込図書館 495
B-3	やまがたてるえ	13歳までに伝えたい女の子の心と体のこと -大切なお嬢さんのために-	かんき出版	2010年	22-25 36-41 150-151	駒込図書館 491
B-4	高橋 怜奈	「性」のはなしはタブーじゃない! 小学生だから知ってほしいSEX・避妊・ジェンダー・性暴力	主婦と生活社	2021年	25-33	駒込図書館 367
B-5	宋美玄	女子も! 男子も! 生理を知ろう1 生理ってなんだろう	汐文社	2020年	10-11	駒込図書館 495
B-6	MON作 河野美代子監修	女のこだもん!!-からだと心のハッピー☆ノート	集英社	2012年	19, 37	駒込図書館 495
B-7	宋美玄	女子も! 男子も! 生理を知ろう2 生理のなやみ	汐文社	2022年	12-17	駒込図書館 495
B-8	宋美玄	女子も! 男子も! 生理を知ろう3 心と体の成長と生理	汐文社	2022年	12-15	駒込図書館 495
B-9	馬場未希	日経ESG2023年6月号	日経BP	2023年	13	個人所有

参考・引用文献リスト

(Webページを参考にした場合)

みなでせいについてして ひろげぷろ。  
 作品名: 心と体のわ  
 あなたの名前: 小野寺 都帆

N-No.	Webページを制作した人・団体名	Webページ名	URL
N-1	内閣府男女共同参画局	「生理の貧困」に係る地方公共団体の取組(第3回調査 2022年7月1日時点)一覧	<a href="https://www.gender.go.jp/policy/sokushin/kenko/periodpoverty/pdf/3-2.pdf">https://www.gender.go.jp/policy/sokushin/kenko/periodpoverty/pdf/3-2.pdf</a>
N-2	すずらんすまいるプロジェクト	相談窓口で生理用品をお渡ししています	<a href="https://www.city.toshima.lg.jp/suzuran/20230411seirivouhinhaifu.html">https://www.city.toshima.lg.jp/suzuran/20230411seirivouhinhaifu.html</a>
N-3	朝日新聞EduA	男子校で「生理」の授業 「他文化との接触」の機会に 本郷×品川女子学院	<a href="https://www.asahi.com/edua/article/14717716">https://www.asahi.com/edua/article/14717716</a>

### ○協力してくださった皆さん

- ・豊島区総務部男女平等推進センター 田中夏希さん
- ・豊島区立駒込小学校 養護教諭 片山利智佳先生
- ・学校法人本郷学園 教諭 松尾弥生先生
- ・学校法人本郷学園 社会部の皆さん

### ○利用した施設

- ・豊島区立駒込図書館
- ・としま産業振興プラザ・エポック10
- ・豊島区立駒込小学校
- ・学校法人本郷学園

### ○調査に使った商品

#### ① 生理用ナプキン、タンポン

- ・エリス「素肌のきもち超スリム(多い昼～ふつうの日用)羽つき 21cm」
- ・エリス「素肌のきもち(多い昼用)羽なし 23cm」
- ・エリス「新・素肌感(多い日の夜用)羽つき 29cm」
- ・ソフィ「おりものシート オーガニックコットン 無香料 14cm」
- ・ソフィ「ソフトタンポン レギュラー」

#### ② 吸水性サニタリーショーツ

- ・コム・サンヨー株式会社「ブルーデイをもっと快適に！吸水サニタリーショーツ」

#### ③ 布ナプキン

- ・布ナプキン&リラックスショーツ専門店「日本製多い日昼用24.5cm生理用ナプキン」

※写真は全て母撮影