

変化するボク (思春期男子編)



中学に入ってから
身長が10センチ
伸びたらしい。



小学生の頃、
僕と同じくらいの
身長だったれんは、



1

成長のスピードは ひとそれぞれ違う

友達 が 背が高くなっていたり
急に 大人っぽくなって 恋人ができたり
まわりが変わっていくの自分とを
比べて モヤモヤすることがあるかも
でも 成長や変化の仕方、スピードには
個人差があってあたり前

同じクラスの
内田さきという
彼女までできた・・・



前から人気者
だったけど・・・
背が高くなって
れんは更に
モテるようになった。



2

ひとからどう思われているか 気になったり、モヤモヤしたり

小学校高学年くらいから中学生くらいの頃になると
家族に対してイライラしたり 友達からどうみられているのか
気になって 不安になったりすることもある
ムリして まわりに合わせなくても大丈夫
自分のキモチを相手に伝えながら
友達や家族とよい関係をつくっていこう

あいつ
また背
伸びたんじゃね？



3

ドキドキ、これって恋？ 好きな人ができることも

これまでの「友達」としての存在とは
違う「好き」「気になる」人ができる
こともあるよ 相手は異性のこともあるし
同性のこともある
好きな人がいないのも フツウだよ



© マキノ

体・心のモヤモヤについて
もっと知りたい人は

<https://meiiku.com/chukosei/>



カラダはどんな変化がある？



1 カラダの変化「第二次性徴」って、ナニ？

小学生高学年ごろから、男の子と女の子の体がはっきりとした違いが見えるようにその変化を「第二次性徴」というよ

※ 人によって第二次性徴がおこる時期やスピードには違いがある

2 カラダの変化には おおよその順番があるよ

- ・ 体全体が、ガッシリとしてくる
- ・ 声変わりする
- ・ ひげが生えてくる
- ・ 脇の下や性器のまわりに毛が生えてくる
- ・ 精通（せいしゅう）がおこる（はじめての射精）



3 だれにでもおこる 自然な体の現象だから安心して

「精通」は、はじめておこる射精のこと寝ているときにおこることもある（夢精）はじめてのときはビックリするかもしれないけれど、病気ではなく自然なことだから安心してパンツに精液がついたら、自分で手洗いして洗濯籠にいれるといい◎

体・心のモヤモヤについて
もっと知りたい人は

<https://meiiku.com/chukosei/>

