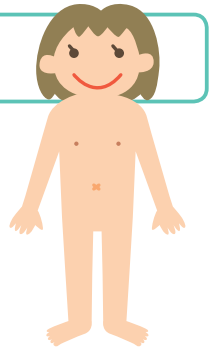
身體的變化

因為「荷爾蒙」的作用，女孩子的身體會變的更有女人的感覺，男孩子的身體會變的更有男人的樣子。

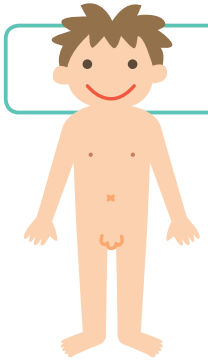
女孩子

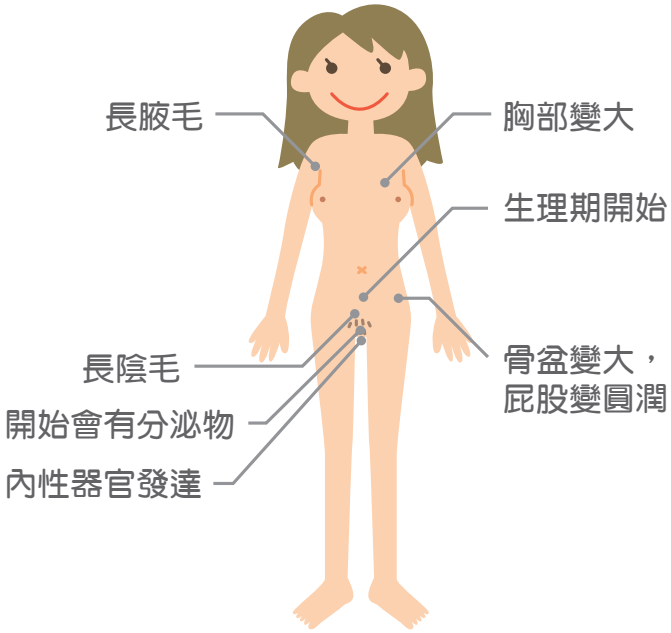
胸部變大，臀圍慢慢增加，整體身型會變的比較圓潤。

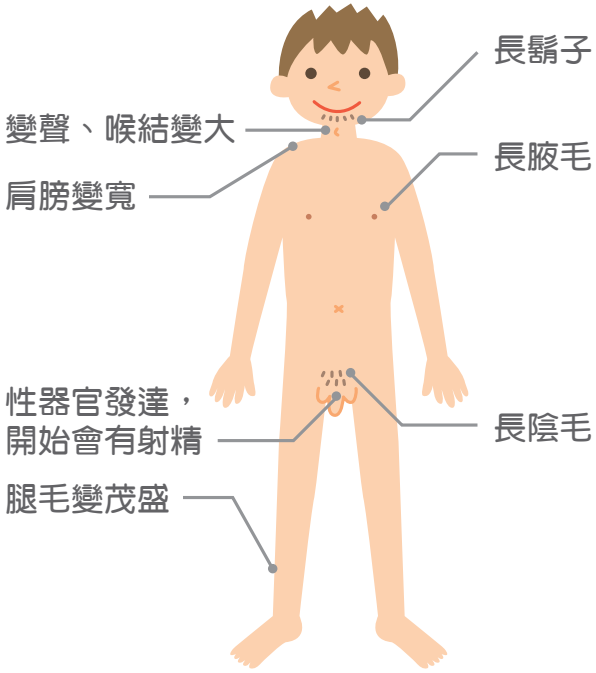


男孩子

骨骼變健壯，肩膀變寬厚，喉結也會變大，聲音開始轉變。



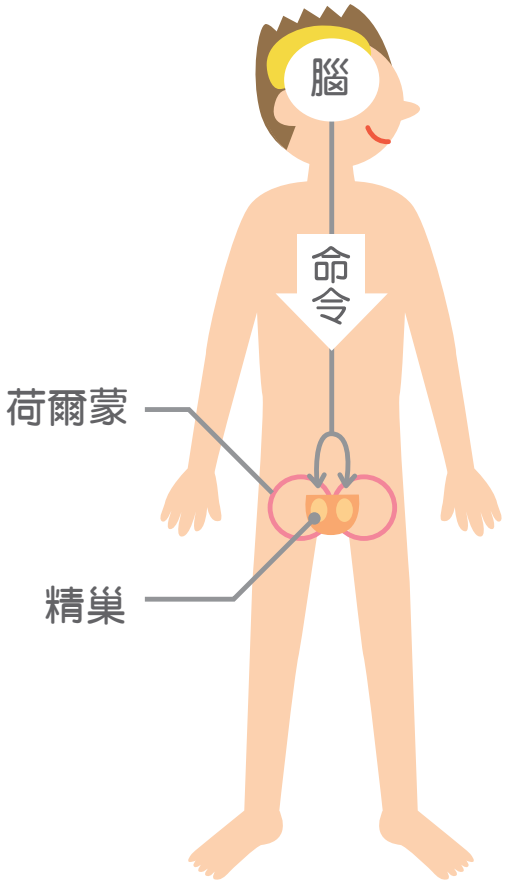




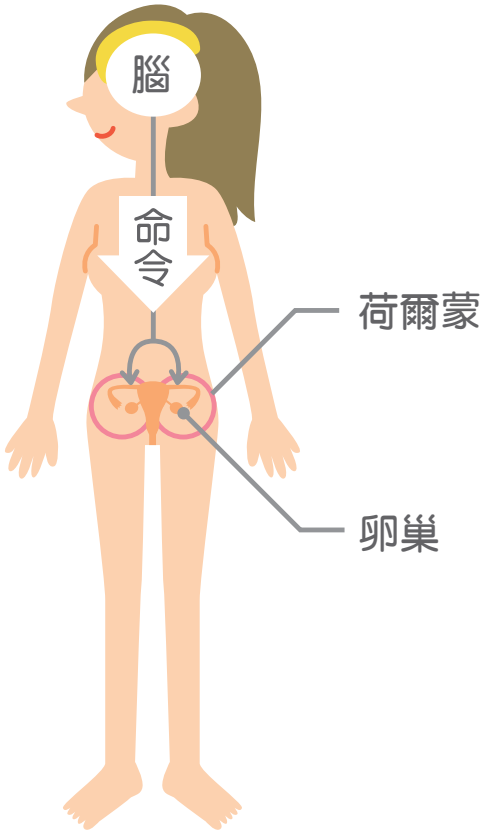
身體裡面的變化

身體的變化跟「荷爾蒙」有關係。到了青春期，大腦會發出製造荷爾蒙的命令，身體會漸漸的轉變成大人。

男孩子



女孩子

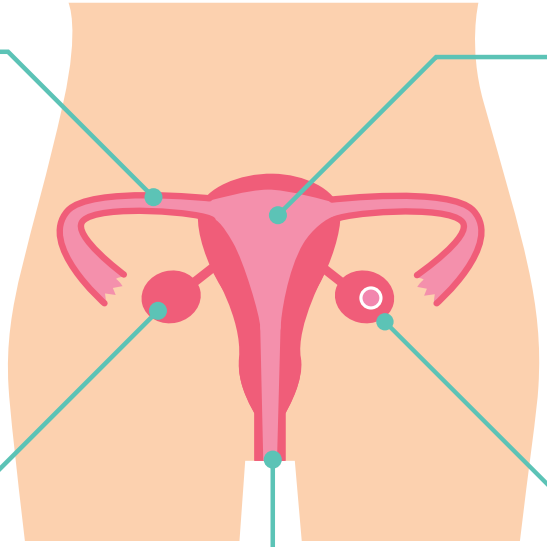


女孩子的身體

「第一次生理期」的開始

月經是為了懷寶寶所做的準備，在沒有懷上寶寶的時候，便會把不需要的東西排出體外，每個月都會重複這個動作。這叫做生理期（月經），第一次的生理期叫做初經。

女孩子



輸卵管

運送從陰道進到子宮的精子，接收卵巢送出來的卵子，成為受精卵後便會將它送到子宮。

子宮

有了寶寶的時候，這個部分會守護培育寶寶到出生，是一個重要的空間。
子宮內側的子宮內膜，有著寶寶棉被的作用。

卵巢

左右各一個。從出生就開始儲存卵子。讓卵子成長的地方，也會從腦接收命令送出女性荷爾蒙。

陰道

從子宮出口連結到身體外面，寶寶會通過這個管子出生。同是也是生理期的經血的通道。
左右各一個。從出生就開始儲存卵子。讓卵子成長的地方，也會從腦接收命令送出女性荷爾蒙。

卵子

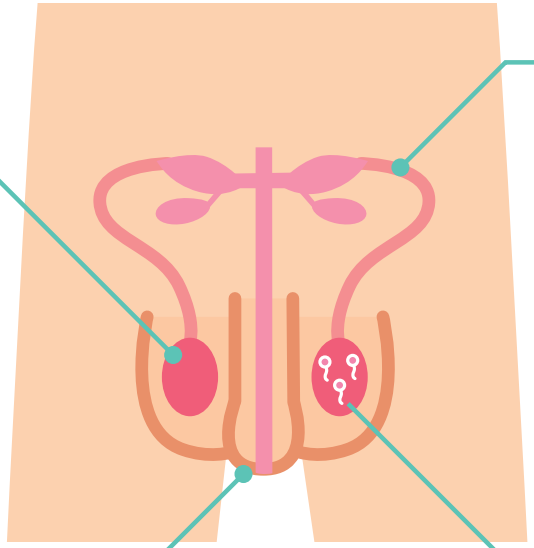
新生命的起源。與精子碰到的卵子會變成受精卵。

男孩子的身體裡面

「初精」會開始

精巢製作的精子開始會從陰莖出來叫做射精，第一次發生的射精叫做初精。

男孩子



睪丸

製造精子與分泌雄性激素的地方。左右各一個，被陰囊的袋子保護著。每天生產數千萬個的新精子。

輸精管

負責將精子傳輸到射精管。直徑2~3mm，長度是30cm左右。

陰莖 / Penis

俗稱小雞雞的地方。精子會通過陰莖裡的尿道到身體外面。

精子

類似蝌蚪的形狀，大小大概是0.06mm。通過女性的陰道，子宮，到輸卵管的前端。如果在那裏有碰到卵子的話，就可能會變成受精卵。

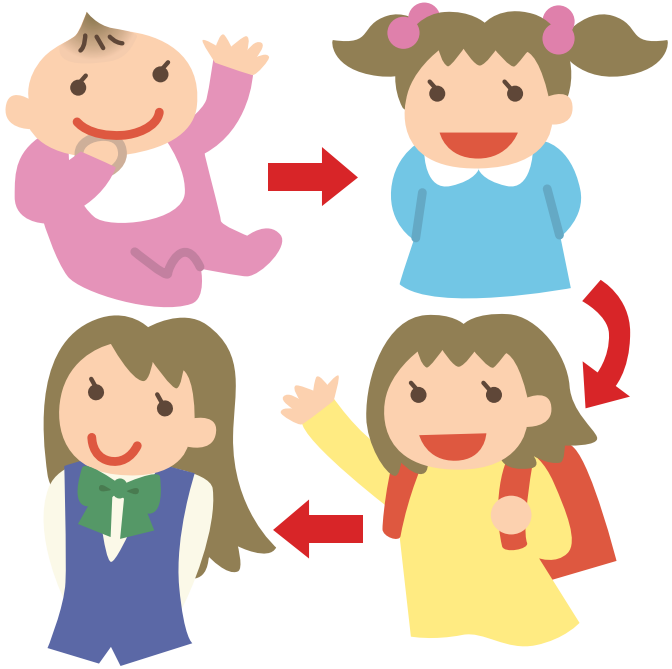
（Uni・Charm 調查）

關於生理期

隨著女性的成長，身體也會開始做懷寶寶的準備，生理期就從這時候開始。

爲什麼會有生理期？

當子宮發展成熟，也會伴隨著生理期的產生，這象徵著身體已經發展的能生育小寶寶了。這也是身體轉變成大人女性的象徵。就算生理期來了也不要慌張，反而應感到自信因為自己的身體正好好的在成長呢。



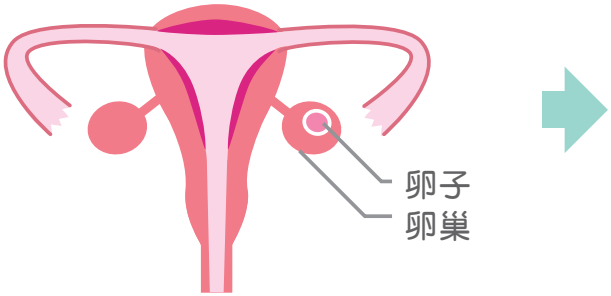
經血跟普通的血哪裡不一樣呢？

生理期流出來的血液叫做「經血」，當沒有懷上寶寶的時候，子宮內膜的一部分會跟著血液一起從陰道流到身體外。與普通的受傷或是流鼻血時候的血液是不一樣的，所以當生理期來的時候也請不要慌張。

生理的構造

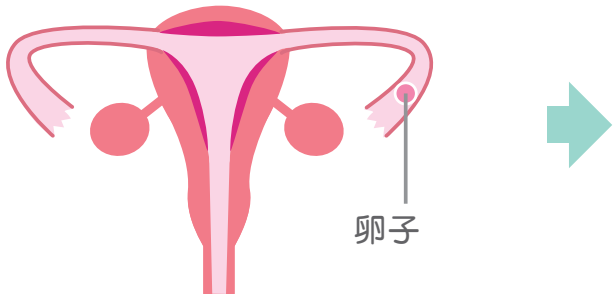
女性的身體長大了之後，會以一個月的周期做隨時都能懷上寶寶的準備。沒有懷上寶寶時就會把不需要的東西排出到身體外面，每個月都會重複這個動作。

① 卵子在卵巢裡面成長



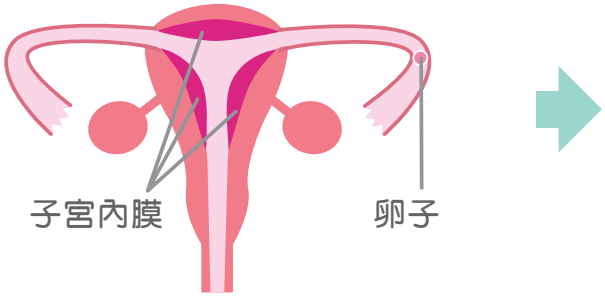
卵子會在左右的卵巢其中一個，大概是1個月1個的速度成長。然後子宮的部分，子宮內膜會開始脹起來，開始做迎接受精卵的準備。

② 長大的卵子從卵巢出發！



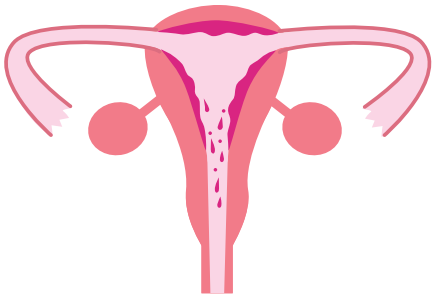
長大之後的卵子會從卵巢跳出。這叫做排卵。跳出後，卵子會在卵管裡頭等待精子。

③ 子宮內膜變的蓬鬆



子宮內膜會越來越厚。同時，儲存培育寶寶需要的血液與養分，等待受精卵。

④ 宮內膜剝落到身體外



卵子跟精子沒有碰到就不需要子宮內膜了，所以子宮內膜會從子宮壁剝落下來跟著經血一起排出身體外面。這就是生理期。

生理期的期間以及量

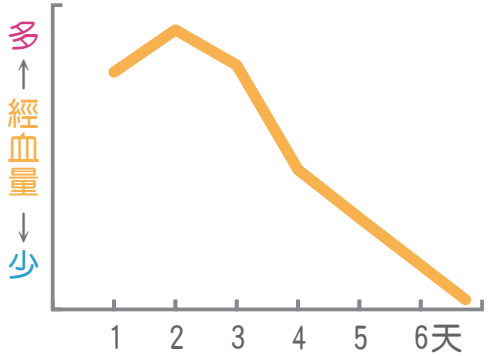
就像大家的長相及身高不一樣，生理期也是因人而異。

生理的期間

生理期的時候，經血會持續著流出來。這期間因人而異，大概會落在4~7天左右。但是，剛開始的時候有時候會馬上結束，也會因為身體狀況或是心靈狀態可能變長或是變短。

經血量

連續4~7天的生理期當中，較多的人是第2天量最多，從第3天開始減少。生理用品有各種型態，所以請依自己的經血量進行分配使用。



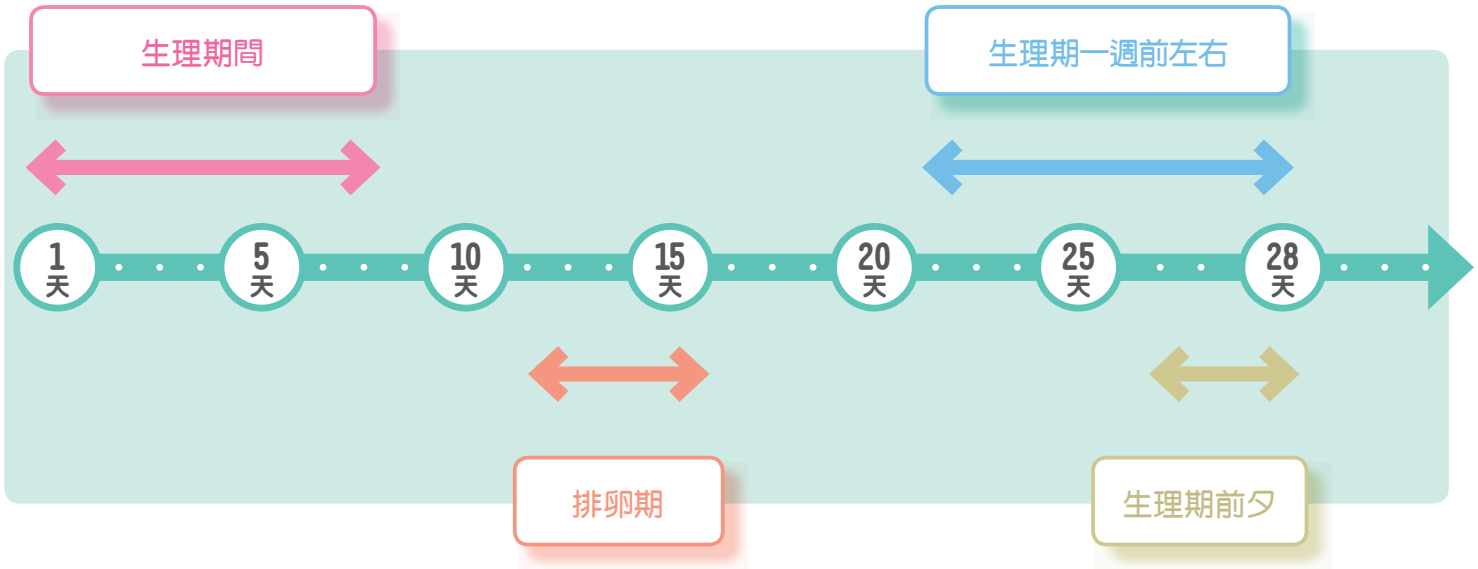
生理期間會發生什麼事呢

生理期來的時候，肚子有可能會變脹脹的，胸部也是。另外，也可能會有生理痛，正確名稱是月經痛，就是肚子會疼痛。這是因為子宮為了要排出經血收縮的關係。保暖肚子或是做輕微的運動能減輕不舒服的感覺。

生理週期

從生理期開始的那一天到下一次生理期開始的前一天的這個區間就是生理周期。差不多是25~38天，有些人可能比較短，也有更長的人。就算是同一個人也會因為身體狀況而不一樣。

生理週期（28天週期的話）



★ 生理期間

生理期，有時候會感覺肚子變脹脹的，或是胸部脹脹的。另外，也有可能會發生頭痛、腰痛及生理痛的情況血量進行分配使用。

★ 排卵期

排卵期，肚子會有點脹脹的感覺，分泌物也會變多。

★ 生理期一周前左右

這期間會變的想睡覺，特別有食慾，莫名的煩躁，或是心情變沉重，等等的症狀。

★ 生理期前夕

會有胸部腫脹或是分泌物增加的狀況。這就是生理期快要來的訊息，請在這個時候先做好準備。