

13歳 になるあなたへのメッセージ

歌手や俳優、YouTuber、教師、美容師、保育士など…あなたの将来の夢は何ですか？
その夢は、今の生活の延長線上にあります。素敵なオトナになる準備をしましょう。

自分を理解しよう

生理で困りごとは
ありませんか？



思春期はカラダの機能がまだまだ未熟・・・。
女性ホルモンが乱れ、生理が定期的にこないことも多い時期です。
でも、成長の仕方は人それぞれ！友達と比べず、自分のカラダのことをよく
理解することが大切です。

● Check Point 1

初めての生理（初経）	生理が続く期間	生理痛	生理が来るペース ※①～②の日数
☐ () 歳 ☐ これから	() 日間	☐ ほとんどない ☐ 耐えられる痛み ☐ 耐えられない痛み	① 前々回の生理初日(月 日) ② 前回の生理初日 (月 日) → () 日周期



15歳を過ぎても
初経がない



生理期間が8日以上、
もしくは2日以内



学校に行けない、
起き上がれない等
生理痛が耐えられない



生理のペースが
39日以上、
もしくは24日以内

このような時は、子宮や卵巣、女性ホルモン分泌などに異常があり、受診が必要な場合があります。
保護者や裏面の窓口にご相談してみましょう。

やせすぎて
いませんか？



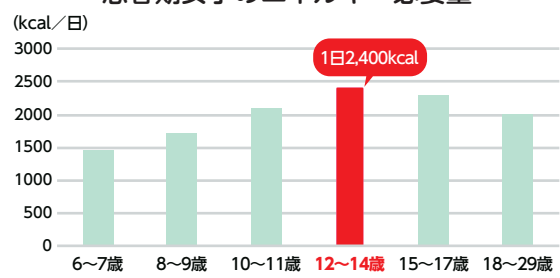
思春期は、一生涯で最も多くの「エネルギー」や「栄養素」が必要な時期です。無理なダイエットは、「貧血になる」「生理が止まる」「骨折しやすくなる」など、健康に悪影響を及ぼすことがわかっています。あなたの成長と将来の健康のために、しっかり食べましょう。

● Check Point 2

①身長は？ () cm → () m	②体重は？ () kg
③ローレル指数（体型や肥満状態を表す指標）を求めてみよう！ 体重 () kg ÷ 身長 () m ÷ () m ÷ () m × 10 = ()	
(例) 身長150cm、体重40kgの場合 40kg ÷ 1.5m ÷ 1.5m ÷ 1.5m × 10 = 118.5	

ローレル指数基準値 100未満：やせすぎ、100～114：やせ気味、115～144：標準、145～159：太り気味、160以上：太りすぎ

思春期女子のエネルギー必要量



女性の推定エネルギー必要量(kcal/日)日本人の食事摂取基準(2020年版)

1日2,400kcalの食事例 (1食あたり約800kcal)



- 主食・主菜・副菜をそろえて、バランスのよい食事を。
- 1日1回は牛乳・乳製品や果物を食べましょう。

相談先を知ろう



「わたしの生理は正常なの?」「友達とのトラブルで気持ちが落ち込む」「周りの人からの視線が気になる」など、思春期は急激なカラダの変化にココロが追い付かず、様々な悩みが出てくる時期です。自分の悩みに気づき、誰かに相談しようと思うことは、これからの人生でとても大切です。保護者や友達への相談に加えて、以下の窓口も皆さんの助けになりますので、気軽に利用してください。

● 電話相談・来所相談 ●

カラダのこと、ココロのこと、何でも相談してください。

東京都
とうきょう若者ヘルスサポート
(わかさぼ)

☎ 0120-372-463

火・水・金曜 15:00～20:00

日曜 9:00～14:00

(元日を除く)

対面相談及びメール相談も実施しております。
詳細はホームページをご覧ください。



荒川区
健康推進課 保健相談担当

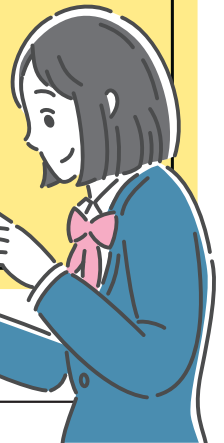
☎ 03-3802-3111

(内線 432)

平日 8:30～17:15

荒川区荒川 2-11-1

がん予防健康づくりセンター 2階



※中学校卒業後は、荒川区児童青少年課 若者相談「わっか」0120-101-911 も利用できます。

● LINE相談 ●

「親からいつも怒られる」
「親に話を聞いてもらえない」
など親子の関わりでの困りごとなら…。

東京都福祉保健局

「親子のための相談LINE」

- 平日 9:00～23:00 (受付は22:30まで)
- 土日・祝日・年末年始 9:00～17:00



「生理で心配なことがある」
「体型が気になる」など、
思春期の体についての心配事なら…。

一般社団法人 日本家族計画協会

「思春期・FP相談LINE」

- 平日 10:00～16:00 (祝祭日を除く)



学校・お金・家族・職場・恋愛・妊娠・犯罪・
メンタル(「気持ちがモヤモヤする」「なんかわからないけど苦しい」「腹が立ってしかたがない」など)
1回30分の相談です。

NPO法人 女性ネットSaya-Saya

「思春期LINE相談」

- 火・金曜日 (年末年始、祝祭日を除く)
19:00～21:00



「学校に行きたくない」「いじめを受けている」
「望まない性行為をした」「親に言えない悩みがある」など居場所のなさを感じる方へ。
緊急時は居場所の提供も行っています。

NPO法人 BONDプロジェクト

「10代20代の女の子専用LINE」

- 月・水・木・金・土曜日 10:00～22:00
(受付は21:30まで)

