



「思春期」って、どんなことなの

子どもの時代から、大人の時代へと変化していく時期

思春期とは、子どもの時代から、大人の時代へと変化していく時期で、女の子から大人の女性へ、男の子から大人の男性へと、体や心が変化していく時期のことです。

思春期は、女の子では、だいたい9才から14才くらいの間に、男の子ではだいたい10才から14才くらいの間に始まりますが、始まる時期も、体の変化していくようすも、人によってちがっています。しかし、18才から20才になるころには、だれもが同じように、大人の体になっています。

子どもの体から大人の体への変化

思春期になると、脳から指令が出て、男の子の場合は、精巣で男性ホルモンが、女の子の場合は、卵巣で女性ホルモンがつくられるようになり、さまざまな変化が始まります。

男性ホルモンがはたらくと、身長がのび体重が増え、筋肉が発達して体つきががっしりし、のどぼとけが出てきて声が低くなったり、体が毛深くなったり、ひげが生えてきたりと、子どもの体から大人の体へと、変化していくのです。（監修・保志 宏）

