

つばささんの「心や体の調子」がよくなるように、アドバイスをしよう。

(わたしのアドバイス)

---

---

---

けんこうな生活を送るためには、早ね早起きをしてじゅうぶんすいみんをとったり、きちんと食事をとったりすることが大切です。また、しっかり運動し、こまめに休けいすることが大切です。食事、運動、休よう・すいみんを、きそく正しく生活に取り入れると、生活のリズムが整えられ、毎日をけんこうにすごすことができます。

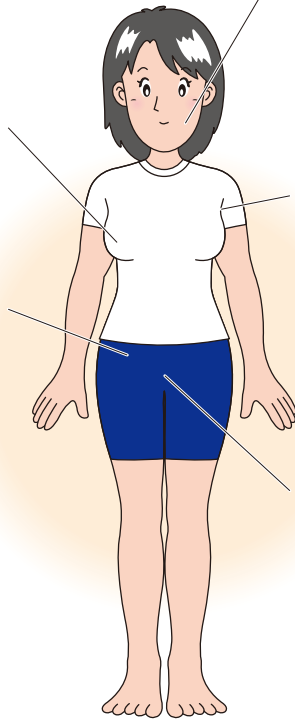


調べて  
みよう

思春期のころ，体にはどのような変化が起こるのでしょうか。

にゅう ぼう  
乳房が大きくなる。

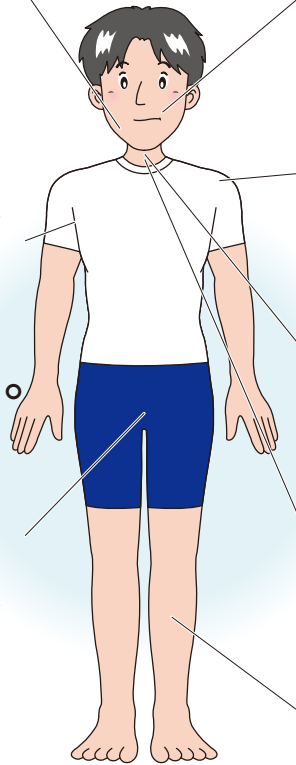
こしまわり  
が大きくなる。



にきびが  
できやす  
くなる。

わきの下  
に毛がは  
えてくる。

せい き  
性器のま  
わりに毛  
がはえて  
くる。



ひげがはえ  
てくる。

かたはばが  
広くなる。

こえ が  
声変わりが  
始まる。

のどぼとけ  
が出てくる。

すねに毛が  
はえてくる。

丸みのある  
体つきになる。

がっしりとした  
体つきになる。