

体で起こっていることに関心をもってくれて、ありがとう。

大人になる前に、知ってほしい「心と体、性のこと」を1冊にまとめました。



今までになかった！
10代のための健康書

- 子どもの肥満や糖尿病など、生活習慣病が低年齢化！
→どうして太るのか、太らない方法、大人になって困らない健康法が満載！
- 不登校やひきこもりなど、こころのケアが必要な子も。
→自律神経や、心理学からココロとの向き合い方を解説。
- 10～12歳になると、自我が芽生え、他人との違いに悩みます。
→「今のままでいいんだ。」自分が好きになれるようなアドバイスを掲載。
- 親や先生が話しづらい性の事も解説。
→早いということはありません。10歳から知っておきたい第二次性徴を解説。

実際に悩んでいる
10代の声はもちろん、
どう接していいか悩む
親御さんの声を大切に
まとめました。



ニキビがどんどん
できちゃう…
今すぐなんとか
なりませんか？



| | | | |
|---|--|--------|-----------|
| 申込書 | 販売店様番線印 | | |
| | 10歳からの学校では教えてくれない健康とからだ “スーパー保健師” 野口緑 監 定価 1,760円 (本体価格1,600円+税10%) 判型 A5 ISBN 978-4-262-16589-9 | | |
| | 学校名： 図書館名： | ご担当者名： | 注文冊数 冊 |
| | 住所：〒 TEL： () | | |
| 池田書店 〒162-0851 東京都新宿区弁天町 43 受付時間：9:15-17:30 TEL:03-3267-6821 FAX: 03-3235-6672 (土・日・祝を除く) | | | |

●ご購入希望のお客様は、この用紙に必要事項をご記入の上、お近くの書店にてご注文ください。

小中学生から実際に悩んでいることを聞き取りし、Q&A形式で構成しました。
体のことから心のことなどたくさんの悩みを1つ1つ丁寧に解説しています。

PART 1 やっぱり気になる！カラダのこと！

背が高くなりたい。その方法を教えて！
食べるとすぐに太っちゃう……。スラッとかっこよくなりたいのに。
日焼けってどうして体に悪いの？
ニキビがどんどんできちゃう…。今すぐなんとかありませんか？
毛深いんです……。どうにかありませんか。
口がくさいかも……。口臭ってどうしたらなくなりますか？ など



PART 2 教えて！カラダの調子をよくする方法

スナックがしが大好きですが健康に悪いのでしょうか？
おなかが弱くてすぐに下痢をしてしまいますが
おなかを強くできませんか？
最近トイレでうんちをするたびに
すごいくさい感じがしますが病気ですか？ など



PART 3 知りたい！自分のことを大切にする方法

きん張すると手に汗グッショリ。気になってしまいます。
お父さんを「ウザい」と思ってしまうのは、なぜでしょうか？
やらなきゃいけないことがいっぱい！
何から手をつけていいかわからない！
よいところが1つもない自分のことを好きになれません。 など



PART 4 10代で知りたい！健康生活習慣

友だちの目が気になって学校でトイレに行くのがはずかしいです。
自分ではなかなか気づかないですが、
汗くさいんじゃないかと気になります。
デリケートゾーンに生えた毛はどうしたらいいですか？ など



【監修者 野口緑先生より】

ヒトの体づくりの最終段階の10代で、あらためて、体っていったいどうなっているのか、最大限に機能を発揮させるためにはどのような環境（食事や運動や睡眠、体のケアなど）を選択したらよいのかについて、主人公であるみんなに、そして、それをサポートする大人に知ってもらいたいというのが本書のコンセプトです。

監修にあたっては、小児科学の観点から医師の橘真紀子先生、思春期の心と性の観点から助産師の幸崎若菜先生にもご尽力いただきました。

10代のみんなが抱く体の疑問を中心に、あらゆる観点から10代の体を理解するための伴走書になるものだと思います。