



파스텔하우스 독후활동지



첼라 킨트 글 조바나 메데이로스 그림
김정은 옮김 정선화 감수

안녕, 생리야

교과 연계

체육 5학년 보건
과학 6-2 4. 우리 몸의 구조와 기능

생리를 시작하는 친구들을 위한 생리 지식, 생리 관리, 생리 긍정 설명서!

생리는 무엇이고, 왜 시작하나요? 내 몸의 변화를 맞이하는 기초 지식을 배워요. 나아가 생리를 스스로 건강하게 관리하는 방법, 내 몸과 생리가 부끄럽지 않고 소중한 것으로 일깨워 주는 생리 긍정까지, 생리에 대한 모든 것을 자세하고 정확하게 배워요.

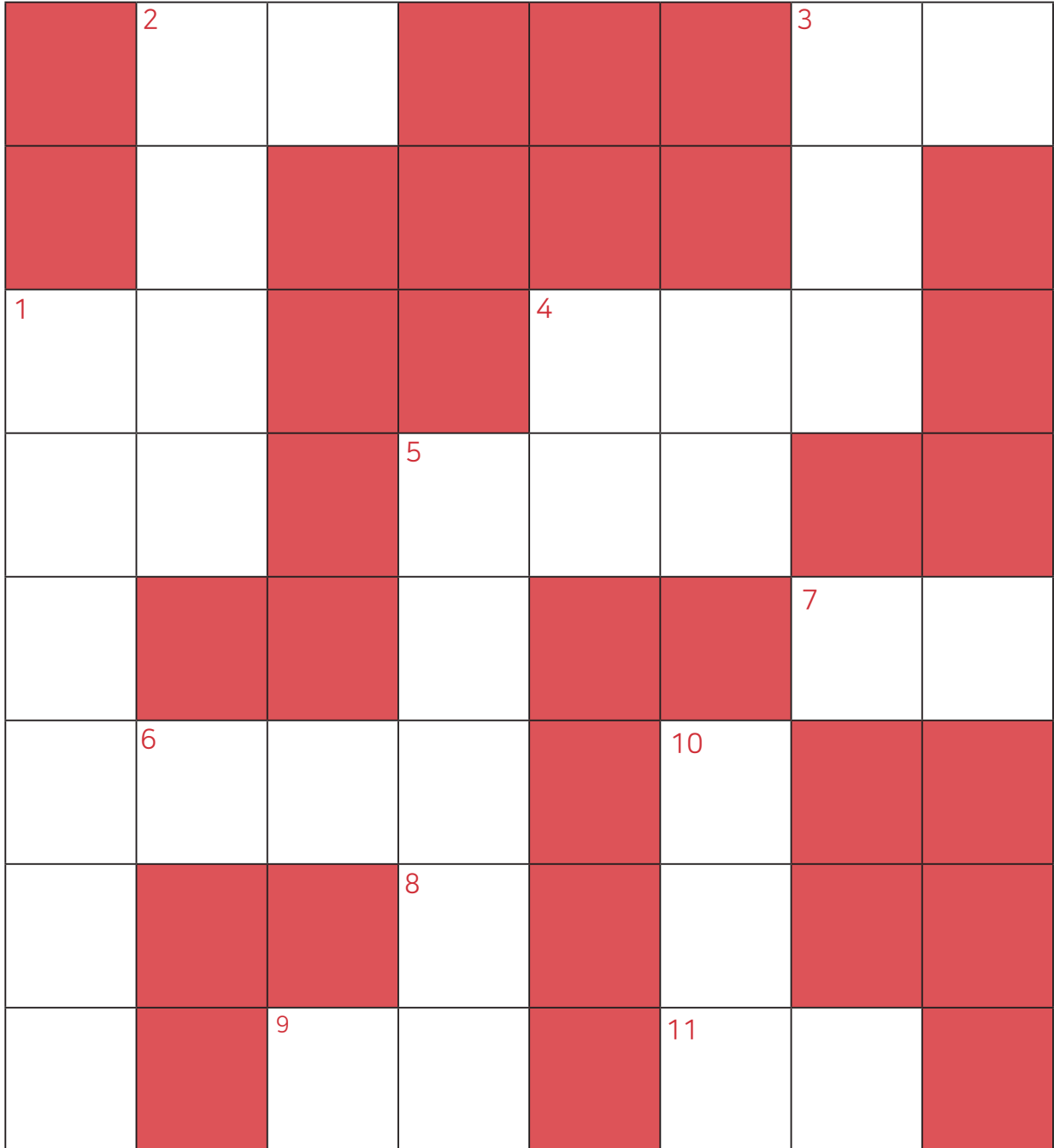
비상업적 용도로 독후활동에 자유롭게 사용할 수 있습니다.

파스텔하우스

십자말 풀이

책 속에 나오는 단어들 많이 익숙해졌나요?

오른쪽 풀이 말을 보고, 책 속에 나오는 단어들로 가로 세로 칸을 채워 보세요.



십자말 풀이

- 가로 열쇠 -

1. 생리를 부르는 정확한 단어는 이것이다.
2. 생리가 새어서 옷에 얼룩이나 00이 생길까 봐 우리는 불안해한다.
3. 난소에서 다 자란 난자가 난소 바깥으로 나가는 것을 00이라고 말한다.
4. 우리가 성장하는 과정의 한 시기로, 호르몬이 나오기 시작하면서 생식 기관이 성숙하는 때이다. 이때는 보통 키가 많이 자라고, 엉덩이가 둥글어지고, 가슴이 커진다.
5. 생리혈을 몸 속에서 모아서 쓰는 컵 모양의 다회용 생리용품이다.
6. 배란할 때 난소를 꼬집는 것처럼 따끔하게 아픈 것을 말한다.
7. 생리혈을 몸 속에서 흡수시켜서 쓰는 긴 솜 모양의 일회용 생리용품이다.
9. 생리를 드러내고 말하지 않고 숨기려 하는 등 무언가를 꺼리고 피한다는 뜻이 단어이다.
11. 때때로 생리혈이 덩어리처럼 나오는 것이다. 이것은 혈액 세포들이 빠르게 엉겨서 만들어진다.

- 세로 열쇠 -

1. 생리가 시작되기 전에 너무 슬프거나 피곤하거나 화내기 쉬워지는 감정의 변화를 000000(PMT)라고 말한다.
2. 생식 기관인 자궁과 질 사이에 있는 근육 조직이다. 가운데가 아주 작은 구멍이 나 있는 도넛 모양으로 생겼다.
3. 생리하는 사람은 다음과 같은 주기를 계속 반복한다.
월경기 - 난포기 - 000 - 황체기
5. 생리할 때 매우 아프거나 경련이 일어나는 일을 말한다.
8. 다회용 생리용품을 살 때는 어떤 상표 제품이 좋은지 다른 고객들의 사용 00를 읽어 보면 도움이 된다.
10. 생리 때 나오는 피를 부르는 단어이다. 이것은 그냥 피가 아니고 자궁 내막의 세포와 점액, 체액 등이 더 섞여 있다.

몸속 들여다 보기

몸속 생식 기관의 모습이예요. 각 부분의 이름을 써 보세요.
이 그림을 가지고 생리가 나오는 이유에 대해서도 설명할 수 있나요?

① 양쪽으로 두 개가 있어. 아기가 되는 씨앗인 난자가 자라는 곳이지. 난자는 난세포라고도 해.

② 난자(난세포)가 성숙하면 나팔관이라고도 부르는 난관을 따라 내려가.

③ 난관은 자궁으로 이어져 있어. 자궁 외부의 바로 아래로 들어가지.

④ 자궁 안쪽의 벽을 부르는 말이야.

⑤ 근육 조직으로 되어 있는 고리 같은 것인데, 자궁의 목처럼 보여. 자궁 경부는 질 쪽으로 열려 있어. 자궁 경부 입구는 배란, 월경, 출산을 하는 동안 열리거나 닫히며, 높아지거나 낮아질 수 있고, 앞이나 뒤로 기울어질 수도 있어.

⑥ 자궁 경부는 질로 이어져. 길은 늘어나거나 좁아지는 확장과 수축이 되는 근육 기관 이야. 질 입구는 외음부의 한 부분이라서 몸 밖으로 열려 있지.

(이 그림은 실제 크기는 아니야. 실제 난소는 아몬드 정도의 크기이고, 자궁은 주먹 정도의 크기야!)

상식 OX 퀴즈

우리의 생리는 건강한지 수치와 증상 맞추기 퀴즈를 해 봐요. 맞다고 생각하면 O, 틀리다고 생각하면 X 표시해요. X 표시한 것은 무엇이 맞는지 직접 설명해 봐요.

초경을 하는 나이는
만 9~16세이다.

청소년의 생리 주기는
약 15~20일이다.

생리하는 기간은
3일 미만이다.

생리 주기마다 나오는
피의 양은 약 30~90밀리리터이다.

혈전은 자궁에서
간이 빠져 나오는 것이다.

생리할 때 똥이 많이
나오는 건 자연스러운 일이다.

생리통일 때는 배와 외음부,
허벅지, 다리까지 아플 수 있다.

앉았다 일어설 때 생리가 쿵쿵
나오는 것은 안 좋은 신호이다.

생리 주기 표 만들기

책 41쪽에 첼라 쿼트 작가가 만든 것을 참고해 나만의 생리 주기 표를 만들어 봐요.
 생리 주기를 표로 정리해 두면 다음 생리가 언제 시작될지, 생리가 어떻게 변해 가는지 잘 알아볼 수 있어요.
 이 표를 여러 장 복사하거나 다른 노트에 칸을 그려 두고, 오랫동안 기록해 봐요.

생리시작일 (생리가 시작된 날)	생리기간 (이어진 날 수)	생리주기 (이번 생리시작일~ 다음 생리시작일 날 수)	몸과 마음의 변화 (생리통의 심한 정도나 생리 중 기쁘거나 스트레스 받았던 일 등)

생리 주기 책 표지 만들기

왼쪽 나만의 생리 주기 표가 여러 장 쌓이면 모아서 보관하는 표지도 예쁘게 만들어 봐요.
표지에는 제목과 내 이름, 그림을 그려 넣을 수 있어요.



답 확인하기

2페이지

	자	국				배	란
	궁					란	
월	경			사	춘	기	
경	부		생	리	컵		
전			리			탐	폰
증	배	란	통		생		
후			후		리		
군		금	기		혈	전	

4페이지

- ① 난소
- ② 난관(나팔관)
- ③ 자궁
- ④ 자궁 내막
- ⑤ 자궁 경부
- ⑥ 질

5페이지

- O
- X (약 7일 미만이다.)
- X (혈액 세포가 빠르게 엉겨서 만들어진 것이다.)
- O

- X (약 21~45일이다.)
- O
- O (생리를 하게 하는 호르몬이 장에도 영향을 주기 때문이다.)
- X (생리 양이 많은 날 몸을 움직일 때 한꺼번에 생리혈이 많이 나오는 것은 자연스러운 일이다.)