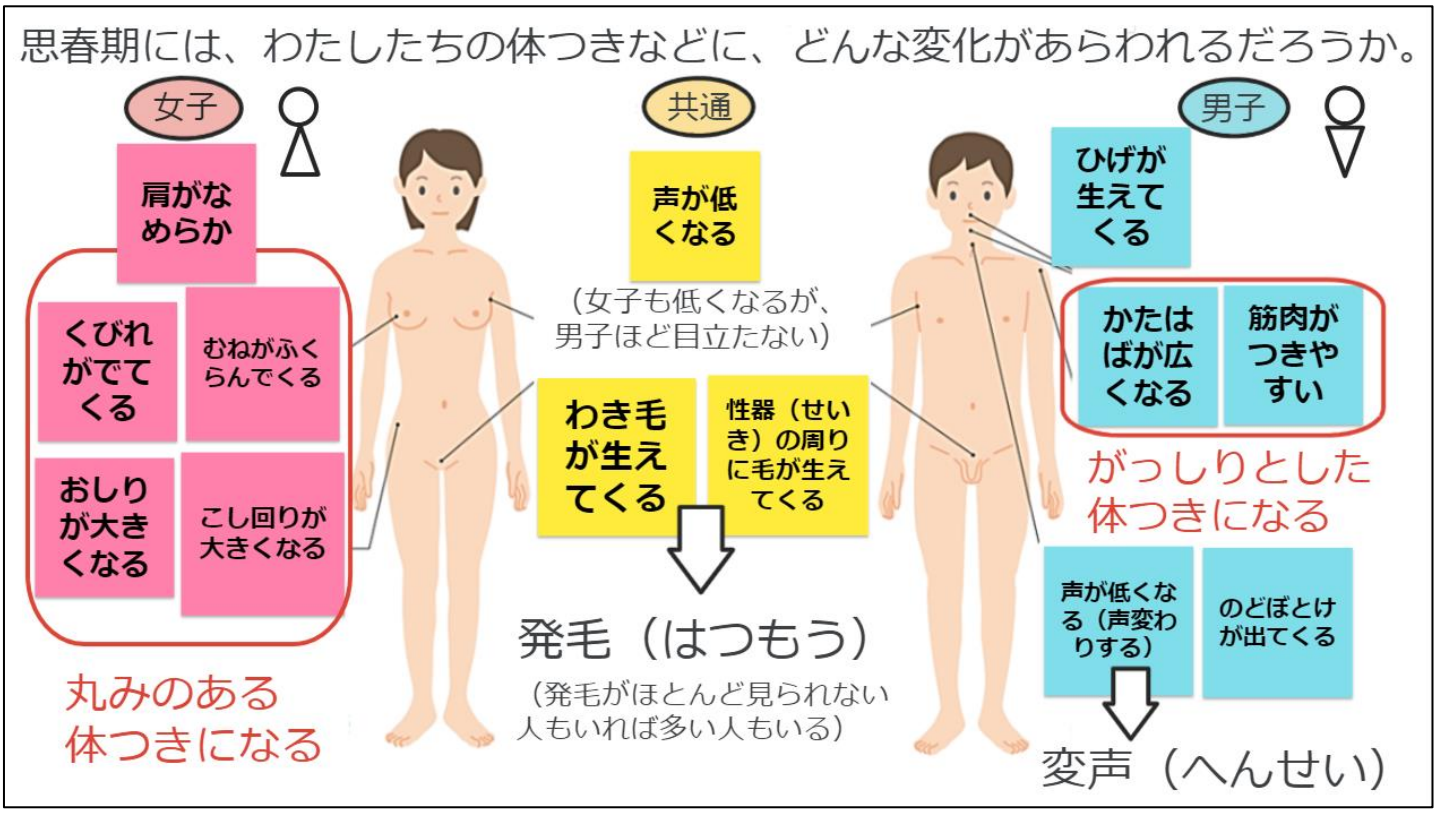
☆**お子さまと一緒にお読みください**☆　　令和５年１１月特別号　柿岡小保健室

４年生に向けて、中村先生と保健学習をした内容を紹介します。ご家庭で話すきっかけとなれば幸いです。

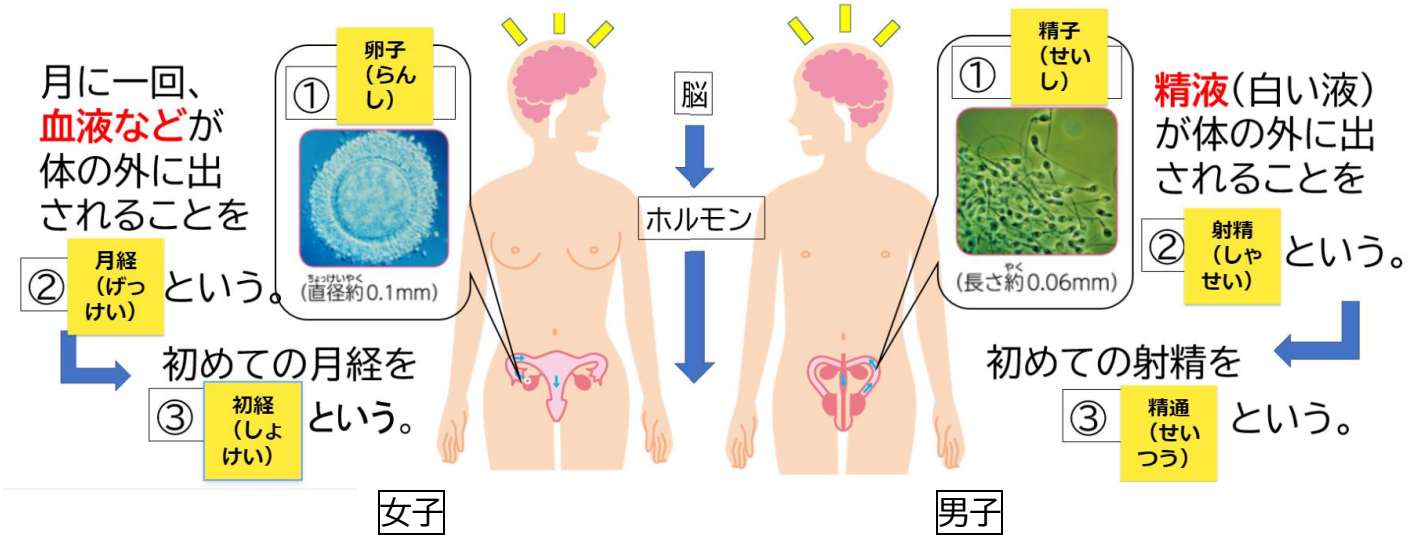
10月25日 思春期の体つきの変化 について

体つきの変化の仕方や変化があらわれる時期には、個人差があることを学びました。



11月6日 思春期の体の働きや心の変化 について

新しい命を生み出すための準備が始まったしるしとして、ホルモンの働きによって女子には初経が、男子には精通がおこることを学習しました。また、心も変化し、異性が気になったり仲よくしたいという気持ちが高まったりします。加えて、関心をもつ対象は異性に限らないことも学びました。



タブレットを活用して、載せきれないくらいたくさんの素敵な意見がでました。

友達がなやんでいます。安心できるような言葉をかけましょう。

声変わりなんて誰もが経験するんだから気にしないでいいんだよ。

声変わりは成長に連れてなることだから誰でもなることだよ。気にしないで！

声変わりは誰でも来るから恥ずかしがらないで大丈夫だよ

恥ずかしがることなんてないよ

恥ずかしがらなくていいんだよ。人それぞれ起こる時期が違うから、早く起こっても何も悪いことはないよ。

生理が来る時は個人差があるよ。

個人差があるから心配しなくて大丈夫だよ。

大丈夫みんな個人差があるから焦ったりどうしようとか、思わなくて大丈夫だよ。

このごろ、急に声が低くなって、声を出すことがはずかしいんだ．．．。

大丈夫だよ、男子は声変わりするし個人差があるから気にしなくても良いよ。

そっちのほうが、かっこいいからだいじょぶだよ

友達は、月経がはじまったのに、わたしはまだなんだ．．．。

大丈夫だよみんな人それぞれなんだから

気にしなくても平気だよ。

個人差っていうものがあって、人それぞれ起こる時期が違うんだよ。きっと、いつか起こるから大丈夫だよ。

11月14日 初経指導・精通指導 について

授業のあとに女子に対して養護教諭が月経指導を、男子に対して小林先生が体の成長のお話をそれぞれしました。初経指導では、実際に生理用ナプキンやスポーツブラジャーを用いて、月経時の手当の仕方や下着の種類のお話をしました。プレゼントとして、ロリエさんからいただいた“からだのノート”、生理用ナプキン、ワコールさんからいただいた “MY BODY BOOK” をお渡ししています。ぜひ、お子さまと一緒にお読みください。男子には、絵本を用いて男子の体のことや思いやりのある気持ちについてお話していただきました。

女子にプレゼント♪

4年生のふりかえり・わかったこと

① 10月25日　思春期の体つきの変化について

- 女性、男性でそれぞれ体つきが大きくちがうことがわかった。
- 思春期にどんなことが体におこるのか知れてよかった。

② 11月6日　思春期の体の働きや心の変化について

- 成長にも個人差があった。体や心のことを学べた。
- 心配にならなくてもいいことがわかりました。
- 人には個人差があるから体の変化を気にしなくていい。
- 男子と女子でおこることが違う事がわかった。

これからお子さまの心と体が大きく変化すると思いますが、安心して学校生活を送れるよう見守っていきたいと思います。

ご家庭でも体や心の変化について不安な様子があれば、お話を聞いていただければ幸いです。