ほけんだより　2月

☆お子さまと一緒にお読みください☆　　令和６年２月特別号　柿岡小保健室

３年生の女子児童に向けて、初経指導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。

2月15日 初経指導 について

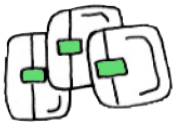
思春期になると、ホルモンの作用によっておりものや月経がはじまることや、むねがふくらんできて体つきが変わることを勉強しました。また、初経がはじまる時期には個人差があることや、心配なことがあったら身近な大人に相談するように伝えました。

実際に生理用ナプキンや生理用パンツ、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。ご家庭でもお子さまの成長に合わせて、ご準備をお願いいたします。

準備しよう　いつ初経がきてもいいように、早めに準備をしておきましょう。

●ナプキン

経血の量や、予定にあわせていろいろな種類を用意しておくといいですね。

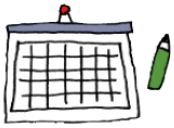


●生理用ショーツ

ナプキンをしっかり固定できる、専用のショーツです。

●カレンダー

自分のリズムを知るために、月経の日にしるしをつける習慣をつけましょう。



●ポーチ

ナプキンが５～６コ入れば、だいじょうぶ。持っているのが楽しくなるような、好きなデザインをえらびましょう。

★お家の方へ★

４年生になると、思春期の体の変化について学ぶ保健の授業があります。今回は、学級担任の原部先生と相談して、保健の授業より前に初経がはじまるお子さまが、安心して初経を迎えられるように初経指導を行いました。

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。また、遠慮なく学校までお知らせください。