

ほけんだより

令和8年1月23日
出雲崎小学校
保健室

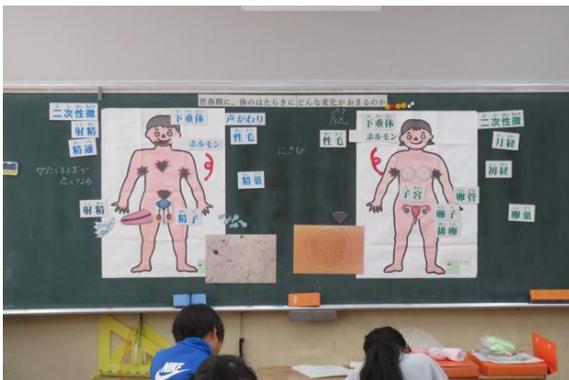


4年生 助産師さんによる授業

1月15日(木)に助産師の先生をお招きし、「思春期の体の変化」という保健授業を行いました。初めて聞く言葉、知ることがたくさんありましたが、ていねいにわかりやすく教えていただきました。授業の内容をご紹介します。

<学んだこと>

- ☆ どうして思春期に体の変化が起こるのか(脳の働き・ホルモンの働き)
- ★ 「精通」と「初経」/その仕組み
- ☆ 個人差について
- ★ 悩んだ時は相談する



○思春期には、体の中も変化します。男子は「脳から精巣」に 女子は「脳から卵巣」に、変化を促す物質(性ホルモン)を出すよう、命令が出ます。

●男子の精巣では、毎日たくさんの「精子」が作られ、一定量たまと放出します。それが「射精」で、初めての射精を「精通」と言います。

●女子の卵巣には、「卵子」があって、卵子は1ヶ月に1個ずつ成長します。子宮も赤ちゃんが育つ準備のために内膜が厚くなります。

卵子は精子と一緒にいなければ、赤ちゃんになりません。すると、子宮の中のいらなくなった内膜がはがれて、蓄えられた血液と一緒に体の外へ出されます。これが「月経」で、初めての月経を「初経」と言います。

「精通」や「初経」は、大人の体に近づいて、新しい命を生み出すための準備が始まったことを意味します。



精子と卵子は私たちの「命のもと」
精子と卵子が出会うと、新しい命がめばえます。



教科書を見ながら、教えてもらったことを「ワークシート」に記載



【子宮付属器の模型】ピンク、赤、黄色の水玉模様の布で作られたもの。温かみを感じる教材を使用

「初経セット」を
配付しました。



【実践編】女子に、ナプキンの使い方、月経時のマナーや過ごし方について指導

助産師さんから メッセージをいただきました

今回、4年生のみんなと一緒に、思春期の体とところの変化について学びました。

一人一人が真剣に授業を聞いてくれて、うれしく思っています。これからおとずれる体とところの変化を知り、性について正しい情報を学ぶことは、自分を守る力になり、心配事を減らせます。子どもたちには、困ったことがあったら、話しやすい大人に話をしようと伝えました。ご家庭でも、授業の感想を聞きながら、お子さんと性について話す機会を持ってもらえたらと思います。

きりりでは「みんなの保健室」という助産師による性に関する健康相談を行っています。お子さんの性に関する悩み事や困り事などがありましたら、どうぞいつでもお気軽にご相談ください。

出雲崎町 保健福祉課 こども未来室 _____

学校における性に関する指導について

学校の指導の目的は、子供達が性に関して正しく理解し、適切に行動が取れるようにすることです。今後も一人一人の性が豊かに育つよう、子供達の発達段階を踏まえ、保健の授業だけでなく、教育活動全体を通じて指導を行います。

正しい知識や行動を定着させるためには、繰り返しの学びが必要です。保護者の皆様のご理解、ご協力をよろしくお願ひします。