

# ほっとけんしつ

## 「思春期の体の変化」を学んで…

11月の保健体育では、担任と養護教諭が保健の授業をしました！



### どっちが男の子？女の子？男女で異なる体つき

まずは「どっちがどっち？シルエットクイズ」で、  
低学年と高学年の体つきの変化に注目しました。

体の特徴から、学年が上がるにつれてどちらの性  
別なのかわかりやすくなることが発見できました。

【教科書 p. 28】



### まだまだあるよ、体の変化！みんなで考えてみよう！

次に、胸のふくらみや声変わりなどの体の変化を、「男子」、「女子」、「共通」の3つ  
に分けて、思春期に起こる体の変化について学習しました。友達と自分の意見と合わせ  
ながら、ワークシートを完成させていました。思春期になると男子はがっしりとした体  
つきに、女子は丸みのある体つきに変化していくことがわかりました。

【教科書 p. 29】

男子	共通	女子
ひげ	にきび	むねが ふくらんでくる
かたはばが 広がる	わきの下に 毛が生えてくる	こしはばが 広がる
声変わり	性器のまわりに 毛が生えてくる	らんまろ 卵巣
せいぞ 精巣		しよけい 初経
せいづつ 精通		



## 目に見えない体の中の変化をのぞいてみよう！



目に見えない体の中の変化は大型掲示機を使用して学習しました。男子は精巣が発達して精子が作られるようになり、射精が起こることを知りました。女子は卵巣が発達して卵子が子宮へ送られること、月経が起こることを知りました。はじめて知る言葉、はじめて見る映像がたくさんあるなか、どのクラスも真剣に養護教諭の話に耳を傾けていました。

【教科書 p. 30、31】

## 体も心も、みんなちがってみんないい！

「まねっこゲーム」では、異性と見つめあって微笑み、気持ちを確認しました。恥ずかしかったり照れたり、1年生の頃は気づかなかった感情を体験し、異性に対する気持ちが変わっていくことに気づきました。体だけでなく、心も成長していることを学びました。異性を意識するようになるなかで、ちがいを認め合い、男女なかよく思いやりをもって生活しましょう。自分の体や心を大切にすることはもちろん、友達の体や心も大切にしましょう。

また、体も心も変化のスピードは人それぞれ。慌てず、おごらず、穏やかな気持ちで変化を喜びましょう。



## 大人になるということ、そしてこれから…

思春期を迎えた4年生。体や心の変化を肯定的に捉え、大人になることに期待や希望をもって生活してほしいと思います。ご家庭でも保護者の方の経験を話していただけると子どもたちはより身近なこととして感じられると思います。是非、授業の内容をお子様と一緒に振り返り、体の変化について話す機会を作ってみてください。