

「ほっ」❤️ とする保健室からのほけんだよ



令和6年12月20日
4年生保健学習号
牛島小学校保健室

ほっとけんしつ

4年生 体育保健領域「体の発育と健康」

思春期の体の変化について学習をしました。

この学習では、小学校中学年頃から思春期を迎えるこの時期に心と体が大人に向けての準備をしていて誰にでも起こることだということを知り、成長を肯定的に捉え、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っています。

是非、授業内容をお子さんと一緒に保護者の方の体験なども話しながら振り返りをしていただければと思います。

1 人には「個人差」があるということ

1位 きまっていないい・・・9人

2位 美容関係のしごと・・・4人

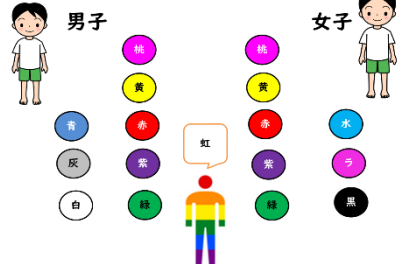
3位 ユーチューバー・・・3人
スポーツ選手・・・3人



昨年の4年生に
将来になりたい職業をさ
きました

ゆめ いっぱい

一番好きな色は何色ですか？



個人差

みんなちがって みんないい

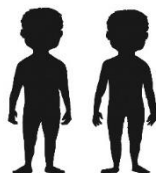


昨年の4年生が「将来になりたい職業」「好きな色」について答えてくれたアンケートをもとに「個人差」について考えました。なりたい職業について、好きな色、好きなことは性別に関係なく好みは様々であること、心の変化に伴い考え方も変わること。体の成長の速度も人それぞれで個人差があることを学習しました。

2 大人に近づくにつれて男女で異なるからだつき

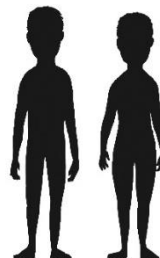
まずは「どっちがどっち？シルエットクイズ」で、低学年と高学年の体つきの変化に注目しました。後ろ姿のシルエットから、どちらが男子でどちらが女子かを考え、その理由をたくさん発表し合いました。低学年の後ろ姿では性差がはっきりしませんが、大人の体に近づく高学年では特徴がはっきりします。

見た目では
わからない



低学年

(男子)
がっちりした体つき



(女子)
丸みのおびた体つき

高学年

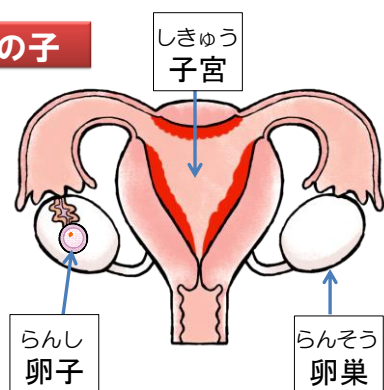
体のふしぎ発見クイズ・声当てクイズ

プリントを使って「体のふしぎ発見クイズ」で胸のふくらみや声変わりなどのキーワードを、「男子に起こる変化」、「女子に起こる変化」、「両方に起こる変化」の3つに分類し、思春期に起こる男女の体の変化について確認しました。まず、自力で考え、その後、隣の友達と意見を合わせながら、表を完成させることができました。男子はがっしりとした体つきになること、女子は丸みをおびた体つきになることがわかりました。

声当てクイズでは、低学年男女、高学年男女、大人男女の声をきいてあてるゲームをしました。変声期を理解するために年の近い、高学年男子と大人の男性の声を比較し、大人になるにつれて声が低くなることを学びました。実際に声を聞き比べることで声の変化に気付くことができました。

目に見えない体の中の変化をのぞいてみよう！

女の子



目に見えない体の中の変化についてはパワーポイントを見ながら学習しました。男性は精巣が発達して精子がつくられるようになること、精通や射精が起こることを知りました。女性は卵巣が発達して卵子が子宮へ送られること、初経や月経が起こることを知りました。子宮内膜は赤ちゃんを育てる温かいベッドのような場所だと説明すると「すごい」と目を輝かせながら、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集中して養護教諭の話聞いていました。

目と目をあわせてニッコリゲーム

「目と目を合わせてニッコリゲーム」では、思春期になると異性に対する気持ちに変化していくことに気付くために行いました。

方法は、相手と向かい合って、目と目を合わせて、にこっと笑って手をふります。

ゲーム後の感想は「ちょっとはずかしかった」「なんとも思わなかった」「ちょっとドキドキした」などの感想がありました

異性を意識するようになる中で、性のちがいを認め合い、男女なかよく助け合って生活できればと思います。



3 お互いを思いやる気持ちを大事にすること

思春期を迎え、心身ともに成長をする中、自分のことはもちろん、周りの人を思いやる気持ちを大切にすることをこの授業の最後のまとめで行いました。自分や友達のよさをたくさんみつけて認め合うことが今後大切になります。今回の授業でわかったことやクラスの友達のよさをまとめたのでご覧ください。

*「となりの席のお友達のよいところをたくさん書きましょう」

枠をはみ出すぐらいたくさんのよいところを書けていました。誰もお友達のよいところを書けないという子はいませんでした。書いてもらった中からいくつか紹介します。

お友達のよさでは大きく分けて「性格」「行動」「特技」の3つについて書いていました。



性格

えがお

やさしい

ハキハキ
している

まじめ

行動

当たり前のことをしっかりやる

悪いことを注意できる

好きなことを本気でしている

気づかいができる

特技

絵が上手
おりがみ

サッカーが
上手

字が上手

足がはやい

4 授業の感想より

体の変化はひとそれぞれだということがわかりました。自分はみんなと少しちがう。ということがあったので少し安心しました。

今日の授業でわかったことは思春期の成長です。成長期は0~1才と小学校高学年から高校生の2つあることがわかりました。

わたしは、今日のこの学習をして友達のいいところを見つけられてよかったとおもいました。だれにでも個人差があることもわかりました。

男女の体のことがわかりました。自分の成長の個人差も知ることができ、大人になるにつれて変化することがわかりました。

成長するにつれて体が成長することを知れた。不安なこともあるけど(今回勉強したので)がんばれそうです。

わたしは声あてクイズをやった男の人は声が変わっていくのを知りました。クイズも低学年や大人の声があり、わかりやすかったです。

精通も初経もだれにでもおこり、おこる年はみんな個人差があることがわかった。

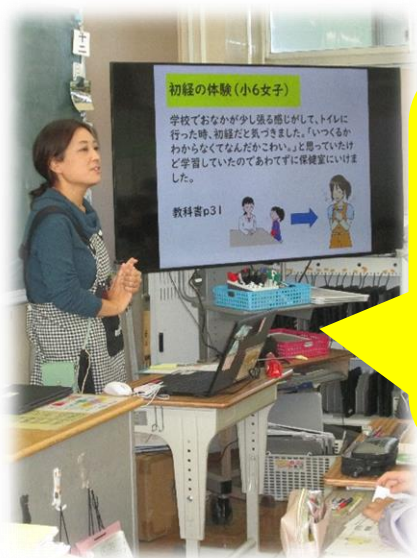
自分の体のみえないところで大人にちかづいている成長があるんだなあ今回の学習でわかりました。これらの成長が楽しみになりました。

私は、最初授業で笑ってしまいました。話をよくきいてしんけんな心でできないといけないと思いました。

体の中でいろいろな変化がおきて、自分もきたらこわいけど大人になったんだなあと思ったのりこえられそうです。

男の子や女の子の初経や精通は小学校6年生から中学生が多いことがわかりました。

初経・精通が起こってもはずかしくない。体つきの変化は思春期になると体の中で作り出されるホルモンの働きが活発になることがわかった。



これから、精通・初経を迎える子、すでに迎えている子もいるが教科書P31にあるように時期はさまざまであり、気付かなかった子も中にはいることを話しました。

バースデーライン(誕生日順にならぶ)を作って誕生日が近いお友達との体系差を比較しました。同じ誕生日の子でも個人差があることに気付きました。

