

「ほっ」❤️ とする保健室からのほけんだより



令和4年3月1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。



先日、オミクロン株の急拡大で「自分で自分の体を守ろう」というプリントを配りました。その中で、将来の夢やがんばっていることを実現するためには「健康第一」であることを各自で学んだと思います。左記の「ゆめいっぱい」にはその時書かれた4年生の将来の夢を載せました。

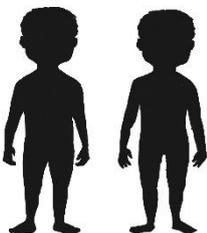
この学習では、小学校中学年頃から思春期を迎えるこの時期に心と体が大人に向けての準備をしていて誰にでも起こることだということを知り、成長を肯定的に捉え、大人になることに期待や希望をもって生活してほしいと思っています。

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いただければと思います。

## どっちが男の子？女の子？男女で異なる体つき

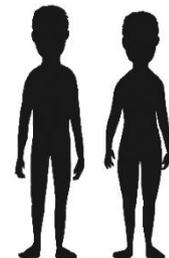
まずは「どっちがどっち？シルエットクイズ」で、低学年と高学年の体つきの変化に注目しました。後ろ姿のシルエットから、どちらが男子でどちらが女子かを考え、その理由をたくさん発表し合いました。低学年の後ろ姿では性差がはっきりしませんが、大人の体に近づく高学年では特徴がはっきりします。

見た目ではわからない



(男子)  
がっちりした体つき

(女子)  
丸みのおびた体つき



## 体のふしぎ発見クイズ・声当てクイズ

次に、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



ことができていました。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。

## 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作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。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を聞いていました。



## 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づ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。

