

「ほっ」❤️ とする保健室からのほけんだより



令和2年12月15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「そだちゆく体とわたし」

思春期の体の変化について学習をしました。

子供の体から大人の体に変化していく時期を思春期といいます。

一般に、小学校中高学年から中学生頃にかけて思春期を迎えますが、人によって、また、男女によって違いがあります。変化していくのは体だけではなく、心も大人に向けての準備をしています。誰でも起こる心と体の変化を肯定的に捉え、大人になることに期待や希望を持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談を話していただくと子供たちはより身近なこととして感じられると思います。どのクラスも真剣に授業に参加していました。是非、授業の内容をお子さんと一緒に振り返り、体の変化について話す機会を作ってみてください。

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。

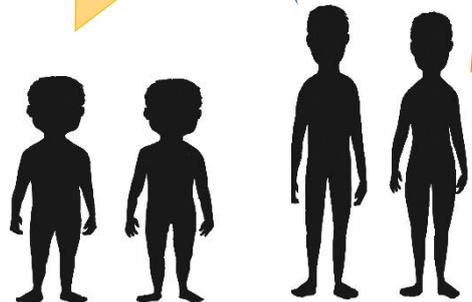
【教科書 p. 20】



(男子)
がっちりした体つき

見た目では
わからない

(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。【教科書 p. 21】

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聞いていました。【教科書 p. 22、23】



誕生日ごとに並ぶ「バースデーラインゲーム」では、誕生日が近くても隣の人とまったく同じ体型の人はいないので、発育や変化のしかたは人それぞれであり、人によって遅い、早い個人差があることに気づきました。人と比べて不安になったり、心配したりすることはありません。また、「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が変化していくことに気づきました。異性を意識するようになるなかで、性のちがいを認め合い、男女なかよく助け合って生活しましょう。

【教科書 p. 24、25】



しゃべらないで
順番にならぶん
だよ



* 今後は、これに加えて「ジェンダーレス」や「LGBTQ+」についても計画的に指導をしていきます。