

ほけんだより

※おうちの人といっしょに読んでね



向山小学校
保健室
9月13日

いろいろな性について知ろう (4年生)

発育測定の前に保健の先生と勉強した内容です。お家の人にも勉強したことを話してみてくださいね。

性（性別）とは男・女の2種類しかないのでしょうか？いいえ。性には色々なかたちがあります。そして性のあり方には4つの軸があります。

性のあり方の4つの軸

からだの性	好きになる性
こころの性	表現する性

これって変？



こころとからだの性が合っていない

「からだの性」と「こころの性」が一緒でない人は「変」なのでしょうか？自分と同じ性を好きになることは「変」なのでしょうか？いいえ。決して「変」ではありません。

たくさんの性のかたちがあり、それでいいのです。まずは知ること。そして自分と相手は違うことに気づくこと。

「男らしい」「女らしい」にとらわれず、「自分らしさ」「その人らしさ」を大切にしてください。

ちがいを大事にしよう



- だれかがきずつくことを言わない
- すきなこと・とくいなことを おうえんする
- いろいろなちがいについて知る
- 「自分と相手はちがう」ということを意きする

せきエチケットについて

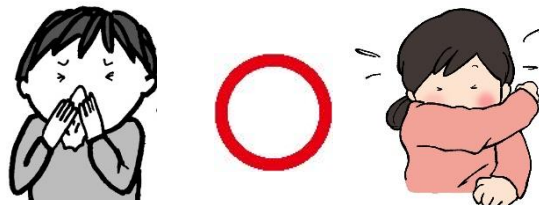
せきやくしゃみが出る時のエチケットのことを「せきエチケット」といいます。周りの人に嫌な思いをさせない、感染症をうつさないために大切です。



- ・せきやくしゃみが出る時はマスクをつけましょう。
- ・忘れたときのために、いつもランドセルに予備のマスクを入れておきましょう。



- ・せきやくしゃみをする時はティッシュで口をおさえて、人のいない方を向きましょう。
- ・ティッシュが間に合わないときはうでの内側で口をおさえます。



こころ

心 ぽかぽかコーナー

ストレスとのつきあい方 ① ～ まずは気づく ～

ストレスを感じたとき、あなたはどんな気持ちになりますか？どんな行動をよくするのでしょうか？自分のストレス状態に気づかないと、こころの調子をくずしているのに、そのまま頑張り続けてしまうかもしれません。そこで、ストレスサインを知っておくことが大切です。早めにストレスに気づいて、適切に休むことが、こころと体の健康には大切です。

こころのサイン

- 不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなる。
- ちょっとしたことでも驚いたり、急に泣き出したりする。
- 気分が落ち込んで、やる気がなくなる。
- 人に会いたくなくなる。



体のサイン

- 肩こりや頭痛、腹痛などの痛みが出てくる。
- 寝つきが悪くなったり、夜中に目が覚める。
- 食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べすぎてしまう。
- 下痢したり、便秘しやすくなる。
- めまいや耳鳴りがする。

