

# 保健学習事後通信

令和4年12月2日 保健室より

4年生の保健学習で、「体の内側の変化」についての授業を、体育担当の内田と養護教諭の渡邊で行いました。

## 学習内容

女子は思春期になると卵巣の中の卵子がおよそ月に1回子宮へ送られます。そのとき子宮は栄養をたっぷり含んだ血液でお布団を作ります。子宮に届いた卵子は赤ちゃんになる準備が整っていないのでお布団（血液）は時間が経つとはがれて外に出される、これを月経といいます。

男子は思春期になると精巣の中で精子がさかんにつくられるようになります。精子はいろいろな液体と混ざり合って精液となり、体の外に出される、これを射精といいます。

体の変化は1人1人違いがあるが、誰にでも起こりうることです。大人は体の変化を経験しているので不安や心配ごとがあるならば、1人で考え込まずにおうちの方や先生に相談すると良いです。



思春期には体だけでなく心も変化します。異性を意識し始める時期です。

## 養護教諭から4年生のみんなへ

みんなの体の中には、とても小さいけれど替えのきかない命のもとが育ち始めています。心も変化していろんなことを考え、感じるできるようになります。自分や周りの人の心と体をより一層大切にしたいです。

## 授業の感想

思春期になると初経がおこるので、心の準備をしておきたいなと思いました。

恥ずかしかったけど大切なことだと思った。知っておいたら安心した。

体の中にはすごく小さくて、すごく大切なものがあるんだなと思った。

初経や精通がおきる時期は個人差があるし、いつか誰にでも起こるから、今起きていないからって心配しなくていいことがわかりました。

体の中に大切な命のもとがあると知って、けったり殴ったりするのはしないようにしようと改めてわかった。

男子と女子の体が違うことは知っていたけど、こんなにも違うことは知らなかった。大切なことだからもっと知っておきたいと思った。

人には個人差があるから、友達に聞かれたら心配しないよう話したい。

自分の体や命を大切にしようと思った。

精通がきたときや不安なときはお父さんなどに言うとわかりました。

## おうちの方へお願い

授業の開始時に、みんなが成長していくなかでとても大事な話をするのを伝えました。男女協力して生活していく中で、お互いの体の変化を知ることは大切であること、異性の変化についてもしっかり学ぼうと伝えました。授業中は1人1人が一生懸命学ぼうとする姿勢がみられました。初めて知る内容や言葉が多く、戸惑ったと思います。ご家庭では、保健でどのような授業をしたのか聞いていただきたいです。ご家庭で話題にしてもらうことにより、自分が変化を感じて戸惑ったときにおうちの方へ相談しやすくなると思います。