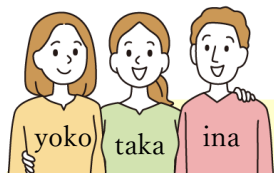


ほけんだより 5月

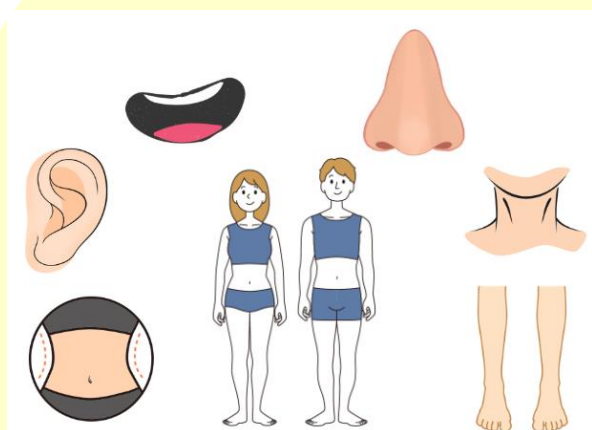


令和8年度 vol.3 4～6年生版
松山市立●●小学校 保健室

4月末、みなさんと運動会練習や水泳学習を前に「プライベートパーツ」や「思春期の体の成長」についての学習を行いました。この機会が、思春期にさしかかった●●っ子にとって、自分の変化を受け入れるための心の準備に、そして、一緒に過ごす仲間と互いに尊重しあえる関係を築くためのきっかけになれば嬉しいです。



こんなことをお話しました



プライベートパーツとは？

人に見られたくない・さわられたくないところ

一般的には、水着でかくれる部分のことを言います。耳や口・鼻・おなか・首・足を見られたり、さわられたりするのが嫌な人もいますので、人によってプライベートパーツは様々です。

プライベートパーツ

相手が嫌がったりはざかしい場所を

無理に見ようしない



無理にさわろうしない

ズボンずらし
スカートめくり



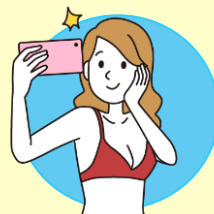
カンチョー



こちょこちょ



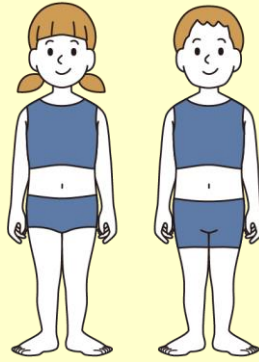
じど
自撮りを送ることを強要



たとえ自分は遊びのつもりや面白くてやっても、相手が嫌がっていれば、「すぐにやめる」「しない」のが、お約束です。もちろん人にだけでなく、自分が嫌なときも「嫌」「やめて」と言って大丈夫！自分の心と体を大切にしましょう。

大人に近づくと起きてくる体の変化について

「身長」は、小学校高学年から高校生ころに大きく伸びます。
伸び方や時期は、人それぞれで**個人差**があります。



今まで男女差はほとんどありませんでしたが、「**思春期**」という時期を迎えると、身長や体重だけでなく「**いのちをつなぐ器官**」の成長（性徴）がはじまります。

しよけい
初経をむかえ
げっけい
月経がはじまるよ

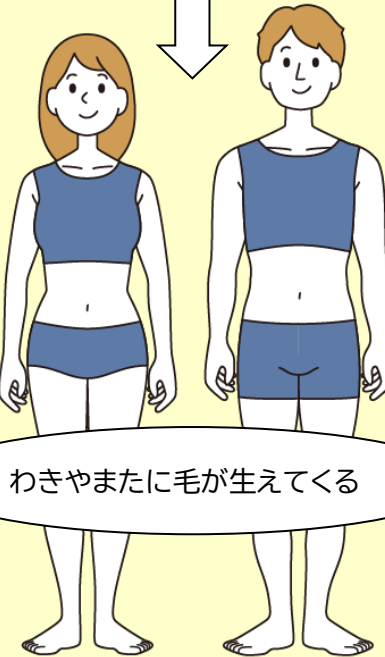
- むねがふくらんでくる
- こしの周りが大きくなる
- 丸みのある体つきになる

丸みのある
体つき

せいっつう
精通が起こり
しゃせい
射精がおこるよ

- あごや口の周りにひげが生えてくる
- 声が低くなる
- かたはばが广くなる

ゴツゴツと
した体つき



わきやまたに毛が生えてくる

「**脳**」から「**卵巣**」や「**精巣**」にホルモンを出すよう指令がでるようになるよ

学習の中で見た動画一覧※youtube のリンクを貼っています。

まるっとまなブック
「精通・月経 いつ起こる？」



まるっとまなブック
「あなたのからだたいせつに
せいけつに」



まるっとまなブック
「生理用品の使い方を
知っておこう」

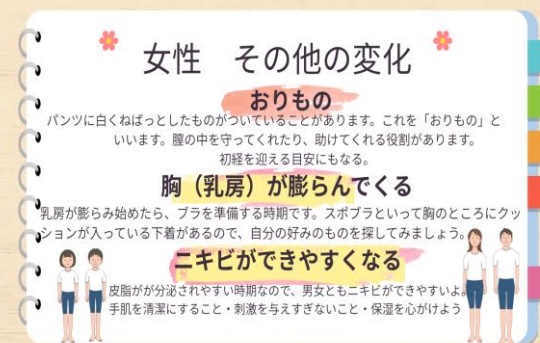
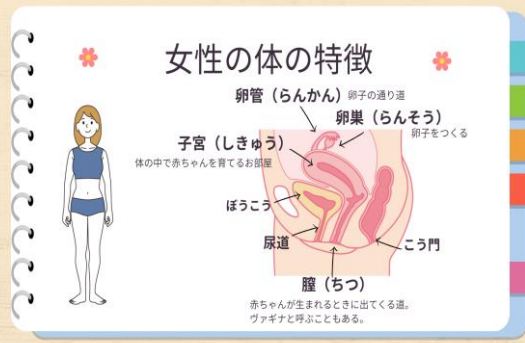
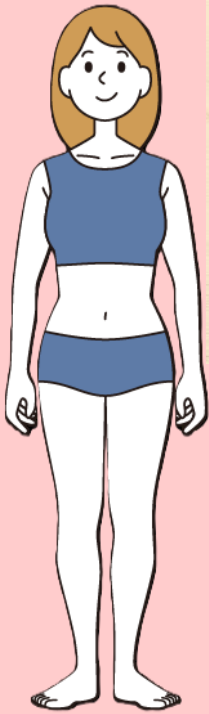


ソフィ はじめてからだナビ
「生理ってなあに？」



くわ さらに詳しく

～女子の変化～



- 女性には、^{にょうどう}尿道・^{こうもん}ちつ・^{あな}肛門の3つの穴があるよ。
- **排卵(はいらん)**といって、月に1回くらい卵巣から卵子が出されるようになるよ。
- 排卵に合わせて子宮の内側の膜が、お布団のように分厚くなる。卵子が精子と出会う、**子宮のお布団を使わない時には、^{まく}膜がはがれて体の外にでるよ。**このことを**月経(げっけい)**というよ。^{まく}膜は血液となって出てくるよ。これを**経血(けいけつ)**と呼ぶよ。
- 人それぞれ、^{げっけい}月経痛や、気分のうきしずみがあることもあるよ。

月経時の対応の
仕方

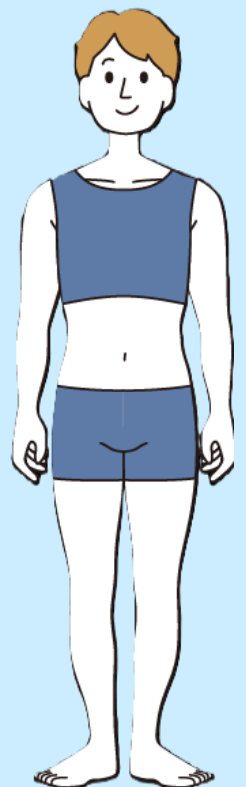
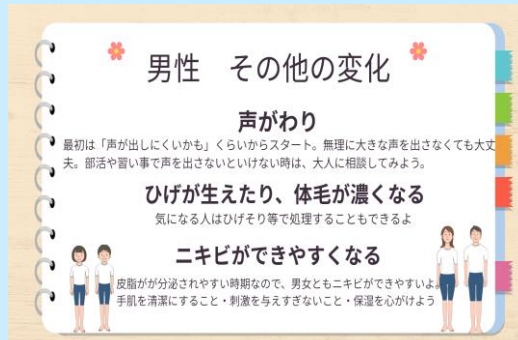
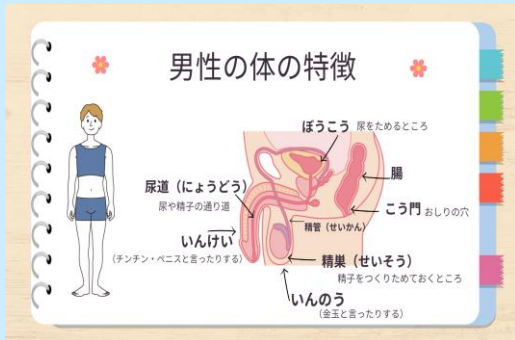
成長に合わせた
下着を選び方

体を大切に
^{せいけつ}清潔に保つ方法

サニタリー用品の
種類と使い方

くわ さらに詳しく

～男子の変化～



- **射精(しゃせい)**とは精子がでること。**精子は白っぽくて少し粘りのある液だよ。**
- **尿と精子は混じらないよ。**
- 精子は定期的に外に出されるものではなく、刺激があった時に外にでる。出さずにも再吸収されるよ。
- **夢精(むせい)**といって夜寝ている間に射精が起きていることもあるよ。
→もし朝起きてパンツについていたら、ささっと洗って洗濯機に入れておこう。
- 陰茎(いんけい/チンチン)は勃起(ぼつき)といって大きく形を変えることがあるよ。

声変わりや
体毛・肌の変化

射精って
なに？

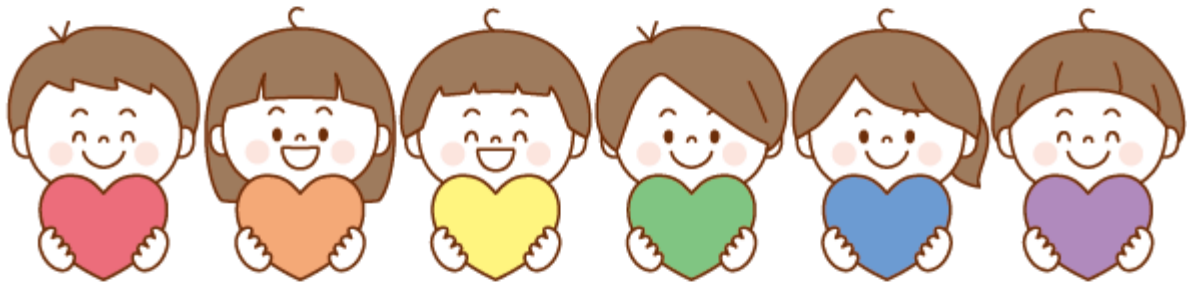
体を大切に
^{せいけつ}清潔に保つ方法



性のお話は、決してヒミツのお話というわけではありません。お話しても大丈夫です。

思春期を迎えると、興味^{きょうみ}がでてくるのも自然なことです。

でも、「はずかしいな」「自分のことは聞かれたくないな」「あまり聞きたくないな」という人もいます。そして、**みなさんのいのちや心に関する大切なお話**でもあります。大きな声でからかうように話したり、無理に聞き出すことは、品がないのでやめておきましょう。



今回お話したのは、「体」の成長のお話です。心のお話はまたの機会に♪

「思春期や体の変化について、もう少し詳しく知りたいな」と思ったら … HP や本の紹介^{しょうかい}

ネットの記事や SNS にはデマの情報がのっていることも多くあります。**正しい知識を発信している情報源^{じょうほうげん}を選ぶ**ことも大切です。QR コードを貼っていますが、キーワード検索^{けんさく}でも HP にアクセスできるので参考にしてみてくださいね。

小学生向け
ココロとカラダのことを
学べるココカラ学園



性的同意
子ども版



まるっと！
まなブック



学校の図書館や保健室にも
いろいろな本があるので
手に取ってみてね





困ったり、不安なことがあれば、おうちの人や先生たちに相談してね。

