



ほけんだより 4年生(女子)特別号

令和3年 11月 日光市立大沢小学校 保健室

宿泊学習の事前指導も含めて、『思春期の体の変化』についての保健指導を実施しました。4年生の体育(保健)の授業でも学習しました。内容の一部を紹介します。

①自分たちの体の成長

- 女子の外見の変化・・・丸みをおびた体つきになります。むねがふくらみ始めます。わきや性器の周りに毛が生え始めます。



②性器の役割

- 性器には、生命を生み出す大切な役割があります。
 - ・女子の性器・・・卵子が出てくるようになります。あかちゃんの育つ部屋、あかちゃんの通り道があります。
 - ・男子の性器・・・精子がつくられるようになります。
- 体の中では・・・新しい命をつくり出す準備が始まります。



③月経(初経)について

- 初経を迎える年齢・・・10～16歳(平均12歳) ※個人差があります。生活のリズムや環境が変わると、月経になることもあります。すでに月経が始まった人でも、周期が落ち着くまでに5～6年かかる人もいます。
- 月経中の手当て・・・月経が始まったばかりのときは、使い捨てナプキンがおすすめです。ナプキンは、2～3時間に1回は取りかえるようにします。
 - ※多いときは1時間ごとに取りかえましょう。
 - 夜寝るときは、夜用のナプキンを使うと安心して過ごせます。寝ているときなどに、もしシーツを汚してしまったら、先生に知らせてください。

まだ初経を迎えていない人も、専用のショーツとナプキンを2～3こ持って行くと安心です。手当てのセットは、ポーチなどに入れておくとべんりです。



- マナー・・・・・・・・・・次にトイレを使う人のために、よごれはないかチェックしてからトイレを出ます。



- 服そう・・・・・・・・・・月経中は、なるべくこい色の服を着るようにすると安心です。
- お風呂・・・・・・・・・・大きなお風呂には入らずに、シャワーを使える場所があります。月経中の場合は、先生に知らせてください。
- 体調について・・・・・・・・月経の前や月経中は、個人差はありますが、おなかが重く感じたりすることもあります。おなかはなるべく冷やさないようにします。不安なときは、いつでも相談してくださいね。

