



おうちの方へ

ほけんだより

赤阪小学校 保健室

5年生特別号

R7(2025).6.2



「思春期のからだの変化への対応」について学習しました

例年、5年生では臨海学校前に、「思春期の体の変化への対応」について、男女別に分かれて保健指導を行っています。今年度は、5月30日に女子児童への指導は保健室の宮本が行い、男子児童への指導は6年生担任の干場が行いました。

女の子への指導

「初経（月経）への対応について」

お渡しした冊子もご覧ください

初経（月経）が起こる仕組みと、その際の手当の仕方、トイレでの片づけ方などを、生理用品を使って練習しました。また、生理用品には様々な種類があること、学校にも生理用品があることについて話しました。月経が始まると、プール学習や宿泊行事の日と重なることがあります。その際は、一人で悩まず、話しやすい先生、保健室の先生などに困りごとを伝えたり、おうちの方に伝えてもらってもよいという事を伝えました。

「成長に合った下着の着用について」

胸の成長に合わせて、下着もその時々成長段階に合わせたものを着用する必要があることについて、実際にブラジャーを見たり触ったりして、お話ししました。思春期の胸はちょっとした刺激にも敏感で、痛みを感じることもあります。特に、初経を迎えたら、必ずブラジャーをつけるように伝えています。

どうしてブラジャーをつけるの？

♡胸を守る

♡胸の先が透けるのを防ぐ

♡大人の女性への変化に気づく

男の子への指導

まずは、精通（射精）の仕組みを復習しました。男子では思春期を迎えると、陰茎が刺激を受けた時や寝ている間に（あるいは夢を見なくても）射精が起こります。初めての射精のことを精通と言います。中には、パンツがぬれていて「おねしょをしたのか!？」と驚いたり、ショックを受ける子がいるようですが、それは健康に順調に成長している証しであることを伝えました。そして、ぬれてしまった下着は隠したり捨てたりせず、簡単に自分で洗い、洗濯に出すように伝えています。

また、陰茎は清潔に保つこと、心の変化や異性への関心、性の多様性についても触れました。

思春期は、個人差が大きい時期ですので、自分の体も、友達の体も気になって当たり前です。お風呂などで、友達の体をジロジロ見たり、からかったりせず、マナーを守って楽しい臨海学校にしていきたいですね。また、不安や心配な事があれば、いつでも担任や保健室までご相談ください。

初経（月経）・精通については、4年生の保健の単元「体の発育と健康」で学習していますが、今回はより具体的に、体の変化が起こった時の対応や心の変化について主に取り上げています。ぜひこの機会に、ご家庭でもお子さまの体の変化やそれに伴う準備などについてお話ししていただければと思います。性に関する指導は「いのちに関わる教育」です。学校と家庭で協力して行っていくことが大切だと考えております。授業の内容などでご質問などあれば、いつでも保健室の山口・宮本までお問い合わせください。