



川崎市立大戸小学校  
保健室

夏の暑さがようやく落ち着いてきましたね。そろそろ長袖の出番がやってきます。これからの季節は、朝晩はひんやりと寒くなりますが、日中はぽかぽかと暖かいことが増えます。

そんな時は、「脱ぐ」「着る」ができる服装をしてくと良いでしょう。  
半袖シャツの上にカーディガンなど、  
自分で温度調節ができる服装をお勧めします。

朝 昼 晩 の  
気温差に注意!

## ○●後期 身体計測●○

10月に身体計測を行います。体育着を持ってきてください。より正しい測定をするために、カチューシャをつけたりポニーテールなど身長計に当たる髪型にしたりすることは避けてください。(頭頂部と後頭部は何もない状態にしてください。)

「けんこうカード」に測定の結果を記入してご家庭にお返しします。身体測定後、お手数ですが、「けんこうカード」に印を押して、10月中に学校までご返却ください。



### 【日程】

10月7日(月) 個別・1・5年生  
10月8日(火) 2・3年生  
10月10日(木) 4・6年生

★11月14日(木) 9:40～ 6年生 修学旅行事前健診を行います。体育着で行いますので、当日ご持参ください。

## ◇ 4年生へ保健の授業をしました ◇

令和6年9月18日(水)～27日(金)に、4年生の各クラスで保健の“思春期におこる体の中の変化”についての授業を行いました。

思春期になると女子では「卵子」男子では「精子」という命のもとがつくられるようになり、その際に女子では「月経」男子では「射精」という体の中の変化が起きること。また、体とともに心にも変化が起ることを話しました。どのクラスの子も真剣な表情で聞いてくれました。

この変化は大人に近づいている証で、病気ではないこと。でも不安になることもあると思うので、いつでも周りの信頼できる大人に相談して大丈夫なこと。変化の起る時期や起り方には個人差があることを話しました。

性教育については、ご家庭でもどのように話せばよいか悩ましいところだと思います。恥ずかしいことではなく、大切なことだからこそ正しい知識を教え、プライベートゾーンは守るべきであると伝えるのがよいと思います。お子さんが学んでいる保健の教科書を見ていただいても良いかもしれません。

## ✿ 児童の感想 ✿

家でままにもし月経が起きたらのことを聞いておこうと思った。

男子にも思春期になると変わることがあるんだなと思いました。

月経のことは知っていることが少しだけあったけど、知らないことも知れて前より不安がなくなった。

不安だけど大人になる証拠だから大丈夫だと思った。

男子と女子は違う成長をするから支え合っていこうと思った。