

こころ からだ けんこう 心と体の健康だより 4年特別号

れいわ ねん がつ にち かわさき しりつちほししりょうがっこう ほけんしつ
令和6年7月19日 川崎市立土橋小学校 保健室

4年生の保健学習のなかに『体の発育・発達』という単元があり、二次性徴についての内容を扱う学習があります。第1時は『変化してきたわたしの体』(身長や体重の変化)、第2時は「大人に近づく体」(外から見える体の変化)、第3時は『体の中で起こる変化』(体のなかや心でおこる変化)、第4時は『よりよい発育・発達のために』(生活の仕方ですきをつけること)という内容です。そのうちの第3時の学習に養護教諭が参加し、担任と一緒に授業を行いました。

学習の内容

思春期の体の変化



思春期になったら『月経』『射精』という現象が起きること、また、メカニズムを伝えました。

子供たちは子宮(赤ちゃんが育つ部屋)や卵子・精子(命のもと)の大きさにびっくりし、自分の成長を実感していました。

思春期の心の変化

思春期には異性に関心をもち、性別を意識し始めることを伝え、子供たちは1年生と4年生ではどのように異性とのかわり方が変化してきたか、また、異性に対する気持ちの変化について話しました。

「手をつなぐことや一緒に着替えることがなんとなくかしくなった」「同性同士で一緒にいることが多くなった」等の意見が出ましたが、全くなにも変わらないという子もいて、心の変化にも個人差があることを実感していました。



最後に...

これから迎える体や心の変化には個人差があり、とてもデリケートなことなので人から聞いた話は勝手に話さない、また、しつこく聞かないことを伝えました。

そして、性別には4種類あって、「体の性」以外にも「心の性」「好きになる性」「表現の性」があることを伝えました。思春期は自分の性について考える時期でもあります。性についてもその人だけの個性があるので、「良し悪し」や「普通」ということはなく、自分や相手を受け入れていくことが大切という話をしました。

★おうちの方へのお願い★

今回の学習の振り返りでは体の中の変化についてもっと知りたい、詳しく調べたいということなどが書かれていました。性教育に関して、学校では学習指導要領に則っての指導ということや、全体指導の場ということもあり、センシティブな内容については教えられることが限られています。そのため、ご家庭での性教育はとても大切です。二次性徴について、お子さんから聞かれるかもしれませんが、マイナスなイメージをもたないように、自分の心と体を肯定的にとらえ、自分の心と体も相手の体も大切にできるようなお話をしていただけましたら幸いです。また、心配や不安に感じるものがあつたら、おうちの人、友達、学校の先生に相談することが大切ということをお伝えしています。男性、女性の先輩として、すてきな大人になれるようお子さんに声をかけていただければと思います。

子供たちの振り返り

今日の学習で知ったことは精通などは、誰にでもおこったり、心の変化もあるということです。なのでそういうことがあつたら、近くの人と相談したいです。また、精通などはいつ来るかわからないので少しドキドキします。ほかの人に心の変化が起きたら、声かけもしたいです。

この体の中でおこるへんかは個人差があるけど、だれにでもあることだと教えてもらったので少し安心しました。なので保健室の先生や、お母さんにそつだんしてみようと思つました。

女子、男子によって体の変化がちがう。「卵子」「月経」「射精」「精子」などのワードを知ることができました。体の変化が急にきたら、こわいけど、落ち着いて家族などに相談しようと思つました。

女の子はいつか月経というものがでてくるといふことがわかりました。でも月経というものは成長のあかしだから自分が大人になつたといふことがわかりました。体の中でおこることを学べてよかつたです。

今日の学習で自分の体をこれから今までよりも大切にしていこうと思つました。男女の体の変化のちがいもわかりました。友達はもう生理がきてるのに自分はまだきていなくて不安だつたんですが、今日の授業で安心しました。