

おくりもの

保護者の皆さまへ

日頃より、保健人権部会の活動にご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。

保健人権部会は、学校運営協議会の中で人権・性教育に特化した部会として、五常小学校での養護教諭による性教育授業の見学や、講演会開催などに取り組んでいます。

そして、こうした日々の活動を『おくりもの』という保健人権部会だよりを通して、皆さまへお届けしています。

『おくりもの』という名前には、「子どもは天からのおくりもの」、そして「性教育は、大人から子どもたちへの大切なおくりもの」という想いが込められています。

子どもたちが自分自身を大切に、健やかに成長できるよう、これからも保護者の皆さまと共に考え、歩んでいきたいと願っています。

今後とも「おくりもの」をご活用いただけますと幸いです。

今号では、5月に養護教諭の西田先生が心を込めて行ってくださった、5年生の宿泊前学習と、1年生に向けた「プライベートゾーン」の授業の様子をご紹介します。

「こんなことを学んできたんだね」とおうちでの会話が広がったり、
「この学年ではこういうことを学んだな」と感じたりするきっかけになればうれしいです。

5

年生

宿泊前学習



5月7日、5年生は体育館で宿泊前学習を行いました。

学年の先生からは、持ち物の記名や「来たときよりも美しく」というキャンプに向けた心構えについてのお話がありました。また、養護教諭の西田先生からは、キャンプを前に子どもたちの体に起こる変化についてのお話がありました。今回の授業では、特に女の子の体の変化について、自分自身や異性の成長を受け止められるよう、花王 ロリエの動画教材を通して、思春期に女の子の体にどんな変化が起こるのか、そして生理とはどういうものなのかを、やさしくわかりやすく学びました。ぜひご家庭でもお子さんと一緒に話題にしていいただけたらと思います。

西田先生より

今日は、みんなの体にこれから起こってくる変化について、4年生のときに勉強したことをもう一度復習するために、集まってもらいました。

去年は、「女の子は大人の女性の体に、男の子は大人の男性の体に、これからどんどん近づいていくよ」というお話をしましたね。

男性と女性は違う性別です。その違いのことを「異性」といいます。

異性を理解するには、異性のことをよく知ることがとても大事だと先生は思っています。

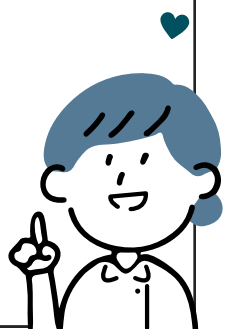
今日は、特に女の子の体にこれから起こる変化について、詳しく伝えたいと思います。

男の子は直接自分の身体に起こってくることではないけれど、

「女の子はこれからこんなふうに体の中で変化が起こるんだな」

ということを知っておいてほしいので、今日は男女一緒にお話を聞いてもらうことにしました。

今日はビデオを見てもらいます。



花王 ロリエ 初経教育動画 「おとなになるって、どういうこと？」

今回、ロリエの動画教材を通して、女の子の体に起こる変化や、生理についての基礎的な知識を学びました。思春期に入ると、子どもたちの体は少しずつ大人へと変化していきます。胸のふくらみや体毛の変化、そして生理といった身体の内外に起こる成長を、子どもたちはそれぞれのペースで経験します。

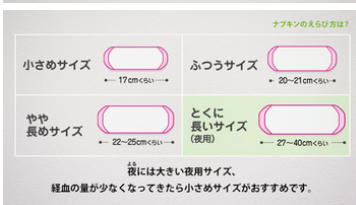
動画では、こうした体の変化が「自然で大切な成長の一部」であることを伝え、初めて生理を迎える前に、心と体の準備ができるよう、わかりやすく説明されていました。

また、生理のしくみや生理用品の使い方、個人差があること、困ったときには周りに相談することの大切さについても触れ、子どもたちが安心して思春期を迎えられるよう工夫された内容でした。

子どもたちは、先生方のお話とあわせて、動画の内容にもとても真剣に耳を傾けていました。

こうした学びを通して、自分自身や異性の体について理解を深め、お互いを思いやる気持ちへとつながってくれたらと思います。

ご家庭でも、ぜひ親子で一緒にご覧いただき、お子さんの体の変化について話し合うきっかけにしていだければと思います。



ービデオ内容ー

思春期のからだと生理

おとなになりはじめたみんなのからだ

女の子のからだはどう変わる？

生理ってなに？

生理のしくみ

生理になるとどんなかんじ？

初経はいつくるの？

生理がきたら

生理のときはどうするの？

ナプキンのえらび方は？

生理用品を準備しよう！

動画サイトへ



[画像引用：花王 ロリエ からだのノート おとなになるということ]

https://www.kao.co.jp/laurier/karada/?cid=la_gaw2203c&gad_source=1

動画を終えて

・射精について

女の子に月経があるように、男の子にも射精という、男の子だけにおこる大人の体への変化があります。

射精のときには、男の子の体から出るのは、ぬるっとした卵の白身のようなものが出てきます。

それが下着についたときは、自分で手洗いをして、洗濯かごに入れるようにしましょう。



・生理について

女の子は血液が出ます。けがをしたときにばんそうこうを使うように、女の子も月経のときには専用の手当てが必要になります。それが「ナプキン」です。

➡ナプキンを見てみよう

ナプキンは清潔に保てるように、一つひとつが個包装になっています。

中を開けてみると、ふんわりとした吸収材が入っていて、粘着テープでショーツに固定できます。

ナプキンはたくさんの経血をしっかり吸収してくれる力があります。

血液が下着についてしまったときは、自分で洗っておきましょう。

西田先生は子どもがジュースをこぼした時に助かったそうですよ！



・カレンダーに生理の日の印をつけよう。

・生理用品を準備しよう

急に生理が始まることもあるので、いつも何枚かナプキンとショーツをカバンやポーチに入れておくと安心です。何かこぼした時に使えたり、急に生理が始まった人にあげられたりします。



キャンプの時、まだ生理が始まっていない子でも、急に始まることもあるので、

「私はまだだから大丈夫」ではなく、生理用品を準備しておこう！！



中高学年におすすめの絵本

書籍名 / 著者名等 / 出版社名

- ① 13歳までに伝えたい女の子の心と体のこと / やまがたてるえ / かんき出版
- ② わたしたちの「女の子」レッスン: 女子力UP!委員会 はじめての生理ハンドブック / WILLこども知育研究所 (編集) / 金の星社
- ③ 12歳までに知っておきたい 女の子の心と体ノート / 保健師めぐみ (監修) / ナツメ社
- ④ マンガでわかるオトコの子の「性」 / 染矢明日香 (著) / 村瀬幸浩 (監修) / 合同出版
- ⑤ 13歳までに伝えたい男の子の心と体のこと / やまがたてるえ / かんき出版

1

年生

プライベートゾーンについて

5月15日、1年生は、もうすぐ始まるプール学習に向けて、「プライベートゾーン」についての学習を行いました。養護教諭の西田先生より、①プライベートゾーンとは何か②「NO・GO・TELL」について③いいタッチと悪いタッチ④正しい体の洗い方など生きていくうえでとても大切なことを、絵本やお話、黒板を使いながら、子どもたちに分かりやすく教えていただきました。

子どもたちは、自分の体の大切さや、自分を守ることの大切さ、いやなことには「NO!」と伝えることを学びました。この学習を通して、自分や友だちの体や気持ちを大切にすることを育んでほしいと思います。

📢 プライベートゾーンについて

『だいじ だいじ どーこだ?』

1年生の授業では、まず先生が絵本の読み聞かせをしてくださいました。子どもたちは主人公の体験から、プライベートゾーンの場所や体と心の大切さ、そして“もしものとき”にどう行動するかという「NO・GO・TELL」の考え方をやさしく学びました。

また、この絵本を通して、自分自身もまわりの人も、一人ひとりがとても大切な存在であるというメッセージを受け取りました。

プライベートゾーン・プライベートパーツってなあに?

プライベートゾーンとは”体操服で隠れる部分”と”おくち”のことをいいます。

※これまで”水着で隠れるところ”と習ったことがあるかもしれませんが、先生は、男の子にとっても胸は大切なところだと考えています。そのため、「体操服で隠れる部分」として伝えています。

プライベートゾーン6つの約束

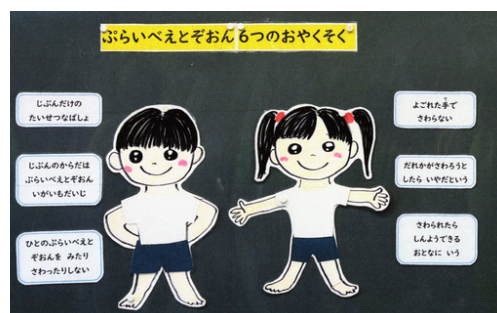
- ①自分だけの大切な場所
- ②自分の体はプライベートゾーン以外も大事
- ③人のプライベートゾーンを見たりさわったりしない
- ④汚れた手でさわらない
- ⑤誰かがさわろうとしたらいやだという
- ⑥さわられたら信用できる大人に言う（おうちの人や先生）



『はじめての「からだ」と「性」のえほん
だいじ だいじ どーこだ?』

大泉書店/2021年7月

(作)遠見才希子 (絵)川原瑞丸



[授業教材]

📢 もしものときは、NO! GO! TELL!

プライベートゾーンを見たり、さわられそうになったら

みんなにしてほしいことが3つあります。覚えておいてね。

NO! (だめ! いやだ!)

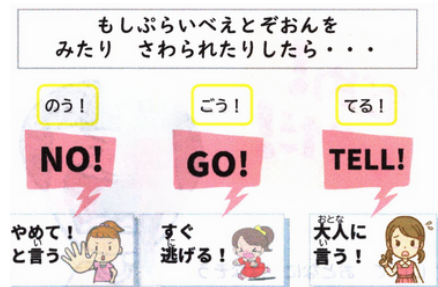
いやって言ったら怒られるんちがうかな? いいえ。いやっていいんです。もしも誰かに触られそうになったら、NO! 大きい声でいやだ! と言ったらひるみます。だからしっかりと伝えよう。

GO! (にげる)

とにかくすぐにその場から逃げる。できるだけ明るくて広い道に走って逃げよう。

TELL! (おとなに話す)

英語で”伝える”という意味。こんなことがあったということを信用、信頼できる大人に伝えよう。



かめのポーズ

警察の人が教えてくれたのだけど、もしも誰かがみんなのことを連れて行こうとしたら、ランドセルやリュックを背負って立っていたら簡単に連れていかれてしまいます。荷物がある時は、ぎゅっと丸くなって小さくなると、連れて行こうとしても中々運べません。だから、どうしても逃げられないと思ったらカメのポーズをしたらいいよ。

いいタッチと悪いタッチ

タッチの種類を「いいタッチ」か「わるいタッチ」か子どもたちに考えて○×で答えてもらいました。

いいタッチ なでなで ・・○うれしいよね。

×いやな人もいるよね。まちがいじゃないよ。

手をつなぐ ・・○好きな人ならうれしい。

×知らない人だったら連れていかれるかも？こわいね

ハイタッチ ・・○ドッチボールでヤッター！てしたりするよね。

おたがい好きな人とのハグ ・・○あったかくてホッとするね。

だっこ ・・○好きな人が多いね。×こわいという子もいるね。



わるいタッチ たたく、ける ・・×みんないやだよ。いたいもんね。

かんちよう ・・×いやだね。プライベートゾーンを傷つけてしまいます。



かんちようしてささってしまって、病院に行った人もいるんだよ。

いやがっているのにくすぐる ・・×いやがってるからわるいタッチだね。

いやでも笑ってしまう事ってある。笑っているからといって嫌じゃないという事にはならないんだよ。

いいタッチでも人によってはいやな人もいます。いやだな。と思った人も「いやだ。」と言っていい、知らずにいやな事をやってしまったときは「ごめんね」と言おうね。と教えてもらいました。

おしっこの話

おしっこ

みんなは、毎日ごはんを食べたり飲んだりするよね。すると、体に必要な栄養を取りこんだ後は、いらぬものは外に出さないといけません。そのいらぬものの一つが「おしっこ」です。だから、みんな毎日トイレに行って、おしっこやうんちをするんだね。恥ずかしいって言って、おしっこもうんちもしなかったら、もれたり、お腹が痛くなったりして大変です。ちゃんと出すことは、とても大切なことなんだよ。



おしっこのしかたのちがい

おしっこの出るところは男の子にも女の子にもあるけれど、体のつくりが違うのでおしっこの仕方も少しちがいます。女の子は、おしっこの出口が体にぴったりくっついていて、立ってしようとすると足におしっこが流れてきてしまいます。だから、女の子は必ずすわっておしっこをしましょう。

男の子は、おちんちんの先からおしっこが出るので、おちんちんを手で持っておしっこをします。

洋式トイレでは「すわってしてね」と言われることもあります。そのときは、すわってしましょう。また、公園などの立ってするしかない場所ではおちんちんを手で持って、上手におしっこできるようにしましょう。

自分で自分のからだを洗おう

絵本の子も「自分で洗う！」って言ってたね。もう1年生になったみんなは、「おうちの人にあらってもらう」のではなく、自分で洗うようにしましょう。シャワーじゃなくても、洗面器でお湯をすくって、かけながらでもOKです。

女の子の洗い方

おしっこの出口やそのまわりをやさしく洗います。せっけんをつける必要はありません。お湯で十分きれいになります。うんちがついてしまったときや、気持ち悪いと感じた時はせっけんを使っても大丈夫です。

男の子の洗い方

男の子は、おちんちんの先が「皮」におおわれていることがあります。この皮をやさしく手前にむいて、出たところをお湯で洗いましょう。洗ったあとは、皮をもとに戻すのも大切です。そして、おしりのあなのまわりも忘れずにきれいにしましょう。

自分の体は自分でていねいに洗う。これも「自分を大切にする」ってことだよ。



①



②



③



低学年におすすめの絵本

- ①おしえて! くもくん プライベートゾーンってなあに?/小笠原和美(著), MASUMI(著)/東山書房
- ②いいタッチわるいタッチ <だいじょうぶの絵本>/安藤 由紀/岩崎書店
- ③おちんちんのえほん (からだところのえほん 1)/やまもと なおひで(著), さとう まきこ(イラスト)/ポプラ社

書籍名/著者名等/出版社名

今年度の保健人権部会の活動は養護教諭の西田先生の授業参観から始まりました。集団旅行前、プール開始前に子どもたちへ体の変化や対応についてしっかりと教えて下さいました！それぞれの学年にあった絵本も紹介していますので、お子さんとのお話のきっかけにどうぞ。

保健人権部会や
おくりものへの
ご意見、ご感想は
こちらへ

