

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。

このたび、「保健人権部会だより」は、「おくりもの」という新しい名前になりました。

「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」という想いを込めています。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、保護者の皆さまと共に考えていきたいと思います。今後とも「おくりもの」をご活用いただけますと幸いです。

五常小学校では、毎年1月頃に「性教育週間」を設けています。

この期間中、保健の先生（養護教諭）が各学年で性教育の授業を行います。今年保健人権部会のメンバーも性教育の授業を見学させていただきました。学年ごとに先生がお話された内容をまとめましたので、ご家庭でお子さんと「学校でどんなことを習ったのかな?」「こんなことを学んだんだね!」と話すきっかけにいただければ幸いです。



1

1年生 みんなが誕生するまでの様子 -赤ちゃん人形をだっこ-

最初は小さな命だった赤ちゃんが、お母さんのお腹の中で少しずつ成長していく過程を学びました。また、生まれたばかりの赤ちゃんの重さや柔らかさ、首がまだしっかりしていない状態を実感できるよう、3kgほどの赤ちゃん人形をみんなで抱っこしました。始まる前からワクワクした様子で先生の質問に元よく答えたり、考えたりする姿が印象的でした。

赤ちゃんはどこからくるのかな?

今から6個だすよ!自分が思うものを選んでね。

- ①コウノトリがはこんでくる
- ②キャベツの中から出てくる
- ③たまごから生まれてくる
- ④川から流れてくる
- ⑤お母さんのおなかからきました
- ⑥お父さんのおなかからきました

→正解は⑤番!みんなよく知っていましたね。

赤ちゃんがお母さんのお腹からくるのにはちゃんと理由があるよ。赤ちゃんを育つお部屋、子宮をもっているのはお母さんだから。女の人のおへその下の奥の方に子宮はあるよ。



[授業で使用した紙芝居]

赤ちゃんの命ってどうやってできるんだろう?

あるものとあるものがごっつんしたらできるよ。分かる人いるかな?

→ 卵子と精子!

→お母さんのもっている命のもとを卵子といいます。そしてお父さんのもっている命のもとを精子といいます。この2つがごっつんしたら、赤ちゃんの命のもと、受精卵になるよ。



[卵子と精子の模型]

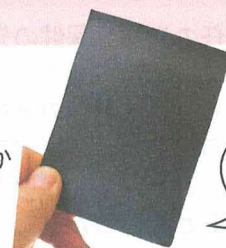
まほうのカードを見よう!

まほうのカードを配るのでみんなで協力してひみつを見つけてね。

→ 小さな穴があいてる!!

→これが受精卵の大きさだよ。本物の卵子は光にかざさないと穴が開いているかどうか分からないくらいの大きさだよ。

精子は卵子よりももっともっと小さいから目には見えない大きさだよ。



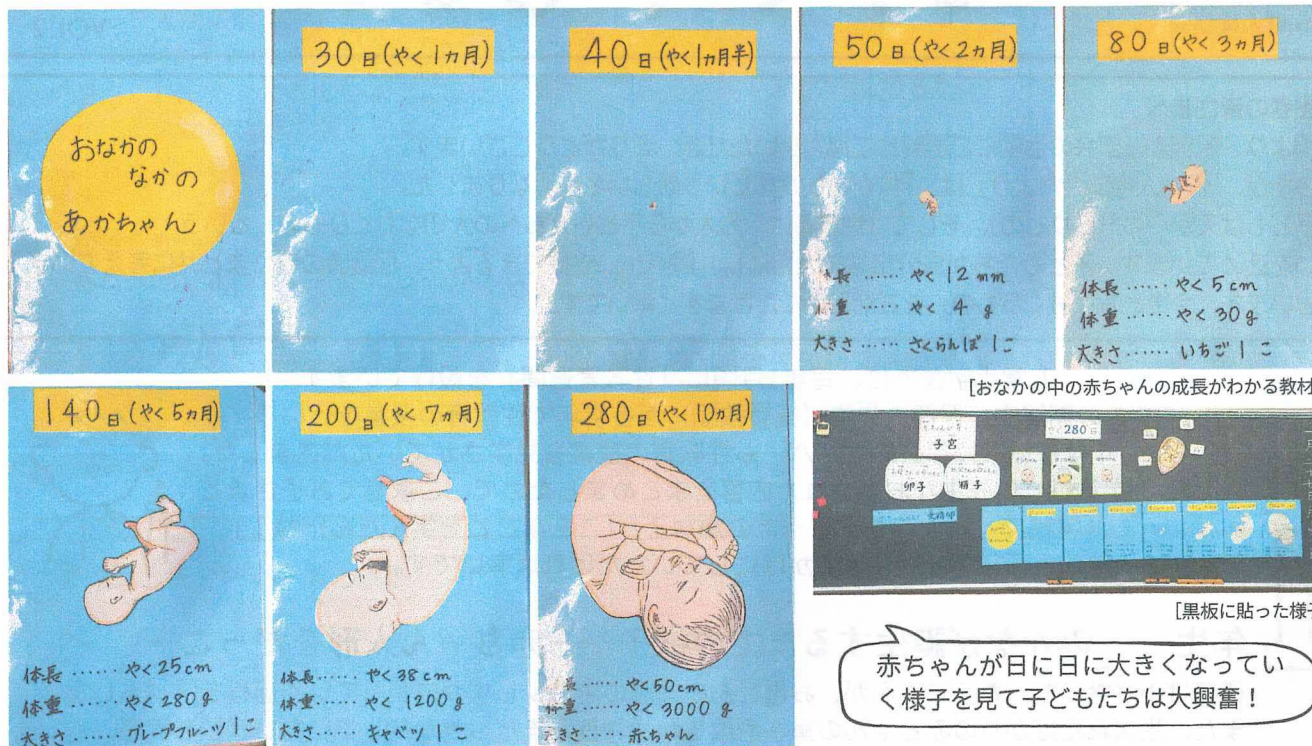
西田先生手作り!
一つ一つ針で刺して
作ったそうです。

[卵子の大きさがわかる!まほうのカード]

お腹の中にいる赤ちゃんの大きさ

みんな何日くらいお母さんのお腹で育ててもらってると思う？

→280日、約10ヵ月だね。ではみんなで赤ちゃんの大きさがどう変わっていくか見てみよう！



赤ちゃんのひみつ

赤ちゃんはお腹の中でどんどん大きくなるけど…子宮に入るかな？

→子宮もどんどん大きくなっていく！

→そう！お母さんの子宮も赤ちゃんの大きさに合わせて大きくなるよ。

だから妊婦さん、赤ちゃんがいるお母さんはこうなるよ。



胎盤 子宮の内側に血の塊、栄養のタンクがある。
へその緒 胎盤から赤ちゃんのおへそにつながっている。
羊水 赤ちゃんはお水の中にぶかぶか浮いている。



【子宮の模型とお腹に入れた様子】

赤ちゃんを抱っこしてみよう！

今日はそらちゃん、ゆうちゃん、ゆめちゃんの3人に来てもらいました。

今から抱っこしてもらうけど、赤ちゃんは首がぐらぐらだから、抱っこする時は手のひらをしっかり広げて首を支えてあげてね。

抱っこするときは頭を少し上にして抱っこして名前を呼んであげてね。

赤ちゃんをお友達に渡す時はしっかり手を伸ばして渡してね。

抱っこしてどうだった？

→重かった！可愛かった！軽かった！頭が重い感じがした！

→赤ちゃんは頭が重いから頭からこけることもあるよ。



【みんなで抱っこした赤ちゃん人形】

先生のおはなし

みんなで担任の先生や保健の先生のお子さんが赤ちゃんだった頃のお話を聞きました。

→お母さんは10ヵ月間いろんなことがあるけれど、ずっと赤ちゃんの事を大切に想っているよ。

生まれてからもずっとその気持ちは変わらないよ。

もしかしたら、今ちょうどママのお腹が大きい人もいるかもしれないね。

お兄ちゃん、お姉ちゃんがいる人は自分の時もこうやって楽しみにしてくれていたんだよ。ぜひおうちで「私がお腹にいるときどうだった？」と聞いてみてね。最初「点」だったみんながこんなに大きくなったんだよ。

みんな生まれてきてくれてありがとう。そんな気持ちを込めて今日のお話をしました。

2年生

へその緒のひみつ

1年生のときに学んだ、赤ちゃんが小さな命から始まり、お母さんのお腹の中で少しずつ成長して大きくなっていく過程を振り返りました。さらに、新しく子宮の中の様子やへその緒の働きについても学びました。1年生のときの学習を覚えている子も多く、「知ってる!」「覚えている!」と嬉しそうな声が上がりました。先生の話に夢中になる姿はとても可愛らしく、興味を持って学んでいる様子が伝わってきました。

※2年生は前半で1年生の内容の振り返りをしているため、前半部分は1年生のノートを参照

へその緒について

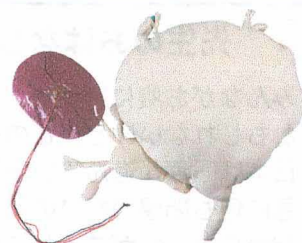
どうしておなかの中の赤ちゃんはこんな風に大きくなることができるのかな？

お母さんのおなかの中で栄養をもらっていたからだね。

胎盤から出ているへその緒という三本の血管がぐるぐるねじれてできているひもが赤ちゃんのおへそに繋がって、栄養や酸素をくれているよ。

へその緒の血管は、1本目は栄養、2本目は酸素をもらい、3本目はいらぬものをお母さんに返す役割があるよ。みんなおへそあるよね？このおへそがお母さんとつながっていた証拠。

今日お風呂に入るときに、「可愛い私のおへそ」って愛おしくおもってあげてね。

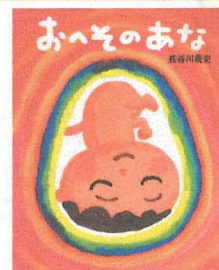


【胎盤と子宮の模型】

おへそのあな（絵本）

2年生の授業で、先生が『おへそのあな』（長谷川義史 作／BL出版）を読み聞かせしてくださいました。この絵本は、赤ちゃんがお母さんのおなかの「おへそのあな」から見える世界を描いたお話です。家族みんなが赤ちゃんの誕生を楽しみにしている様子が、ユーモラスなイラストとあたたかい言葉で表現されています。

授業では、子どもたちも「ほんまに見えるのかな?」「赤ちゃんって不思議!」など、色々な感想を持ったようです。親子で楽しめる素敵な一冊なので、ぜひご家庭でも読んでみてください。



赤ちゃんのうまれるとおり道

男の子にはおしっこをあな、うんちをあなの2つあながあるよ。

女の子にはおしっこをあなとうんちをあなの間に赤ちゃんが出てくる3つ目のあながあるよ。

赤ちゃんは赤ちゃんの通る道から24～48時間かけて頑張ってお母さんへ生まれてくるよ。

帝王切開といってお医者さんにお母さんのおなかを切ってもらって、命のまどから生まれる方法もあるよ。

3年生

子宮の中にいるときの胎児の成長の様子 — 妊婦体験 —

1・2年生で学んだ、最初は小さな命だった赤ちゃんがお母さんのお腹の中でどんどん大きくなっていく様子や、へその緒の働きについて振り返りました。その後、妊婦ジャケットを着て妊婦体験をすることで、妊娠中のお母さんの大変さを感じることができました。

先生の質問に元気よく手をあげて答える姿が印象的で、子どもたちの疑問に答えながら授業が進んでいく様子がとても素敵でした。男の子も女の子も妊婦体験に楽しそうに取り組んでいました。

※3年生は前半で1、2年生の内容の振り返りをしているため、前半部分は1、2年生のノートを参照

おっぱいってなあに？

みんなどうして女の人はおっぱいがでてくるとおもう？

→ 赤ちゃんの飲むやつをあげる為？

→ 母乳と言って、お母さんが胸の中で赤ちゃんの栄養になるものを毎日作って赤ちゃんに飲ませているよ。

赤ちゃんは羊水の中で指を吸っておっぱいを飲む練習をしているよ。だから生まれたときにおっぱいを近づけたら自然と口をとがらせておっぱいを吸ってくれるんだそうです。全部意味があるんだよ。

女の子のカラダがだんだんと丸みを帯びるのも、赤ちゃんをしっかり支えるために体が成長するんだよ。

📢 妊婦体験してみよう！

授業の中では4つの体験を一人ずつしていました。
授業が終わった後、クラスの多くの子が妊婦体験をしていました。

【授業中に体験したこと】

- ①しゃがんで立つを2回をする
- ②はしる
- ③片方だけ靴と靴下を脱いではいってみて！
- ④階段の上り下り2往復

【子どもたちの感想】

- ①めっちゃおもたい！！
- ②走りにくかったし、こけそうだった。
- ③重いし、邪魔で見えにくかった
- ④すげー重い筋肉痛になるわあ



[妊婦体験ジャケット]

📢 先生のおはなし

みんながお腹にいる時、こうやって10ヵ月も育ててもらっていたんだね。今はお家の人に怒られることもあるかもしれないけど、どの子もその家の宝だよ。だからおこられても立ち直ってね。

日本は医療が進んでいるけど、それでも全員が生まれることは難しい。

急に何も問題がないのに流産したり、命がとまってしまったり、無事生まれてくるとは限らない。

だからみんながこうして元気に生まれてきてくれたのは奇跡だよ。

みんな元気に生まれてきてくれてありがとう。

そんな気持ちを込めて今日の授業を終わりたいと思います。

4

年生

からだの成長と心の変化

4年生は体育館でスライドを見ながら、思春期の体や心の変化について学びました。

これまで学んできた命のはじまりや赤ちゃんの成長を振り返り、男の子・女の子の体の変化（第二次性徴）や、成長には個人差があることも学びました。また、心の変化についても知り、自分や友達を大切にすることを学びました。

※4年生は前半で1~3年生の内容の振り返りをしているため、前半部分は1~3年生のノートを参照

📢 4年生で新たに第二次性徴について学習する。

おなかの中で赤ちゃんが大きくなるように、人間は生まれてからも大きくなるよ
みんなはこれから、どんなふうに大きくなるんだろう？

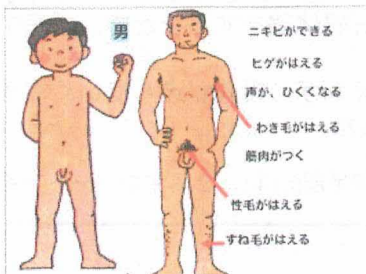
- ・男の子か女の子かは、性器を見るとわかるよ。
- ・女の子にはね、もう、赤ちゃんを育てる部屋（子宮）があるんだよ。
- ・子宮は大人でも、にわとりの卵くらいの大きさだって！
- ・子宮は冷やしたらダメなところだから体の中、精巣は熱に弱いから体の外にあるんだ。



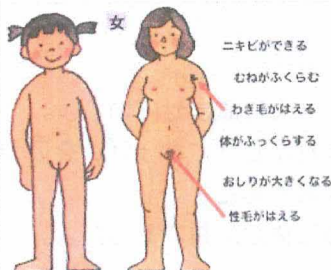
[体育館での授業の様子]

📢 成長には「男女差」の他に個人差がある

大人のからだになると…



ニキビができる
ヒゲがはえる
声が、ひくくなる
わき毛がはえる
筋肉がつく
性毛がはえる
すね毛がはえる



ニキビができる
むねがふくらむ
わき毛がはえる
体がふっくらする
おしりが大きくなる
性毛がはえる

[授業スライド]

精巣は大人のもとを作る

下垂体から「大人の準備をして！」と精巣に命令。

そうすると体を大人に変化させる男性ホルモンを作り、それによっていろんな体の変化が起こります。精巣の仕事はそれだけじゃなく、《命のもと》である精子をつくるよ。

その精子が精液となって陰茎の先から出ることを射精（初めての射精を精通）という。

だいたい11歳~14歳になったら始まるよ。

卵巣は大人のもとを作る

下垂体から「大人の準備をして！」と卵巣に命令。そうすると体を大人に変化させる女性ホルモンを作り、それによっていろんな体の変化が起こります。

卵巣も精巣と同じく、《命のもと》である卵子を作るよ。

卵子が成長すると、月経が始まります。

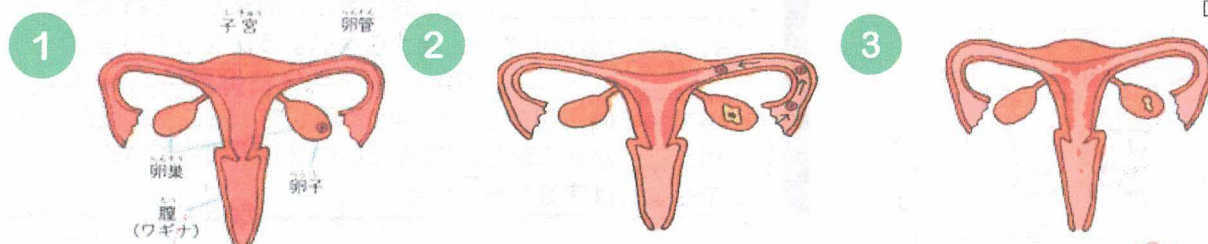
月経は生理とも言うよ。だいたい10歳~13歳の時に始まるよ。

男の子より
少し早いね

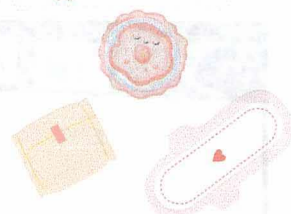
📢 月経（生理）ってなあに？

- ① 卵巣から卵子が出て子宮へ向かう。（排卵）
- ② 卵子が精子と合わさった受精卵を子宮で育てるために子宮に血のベッドを作る。
- ③ 受精卵にはならなかったため、ベッドが壊され、血液になる。

[授業スライド]



- ※作られた卵子は、血液（赤色の液体）に混じって膣から出る。それが月経。
- ・女の子の体は、赤ちゃんの時から400個くらいの卵子を持って生まれている。
 - ・ひとつのサイクルが1ヶ月とされているよ。
 - ・ちなみに、初めての月経を初経と言います。



5

年生

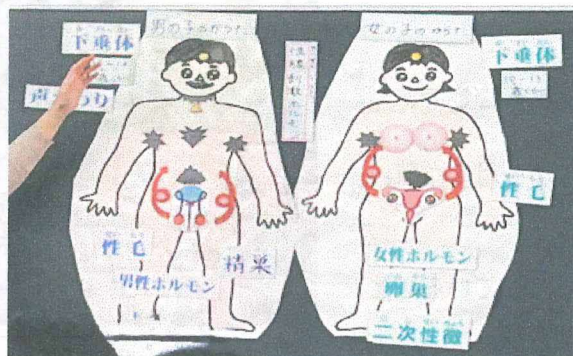
命の誕生

4年生で学習したからだの成長について振り返った後、それぞれの性器のつくりについて学びました。そして、受精の瞬間や赤ちゃんがお母さんのおなかの中で育っていく様子をビデオで観ました。リアルなCGで再現された精子の大冒険や胎児の成長に子どもたちは（わたしたちも！）食い入るように観て感動していました。

※5年生は4年生の内容の振り返りもしているため、前半部分は4年生のノートを参照

📢 4年生の内容の復習から

西田先生より「気持ちがしんどくなる子もいるかもしれないけど、耳をふさぐずに聞いて欲しい。恥ずかしく思う子もいるかも。でも笑ってふざけたりしないで、なるほどね～と聞いて欲しい。」と始まりました。男の子、女の子の身体の掲示物を使って、それぞれの体にどのような変化がいつ頃から現れてくるのかについて学習しました。（第二性徴）

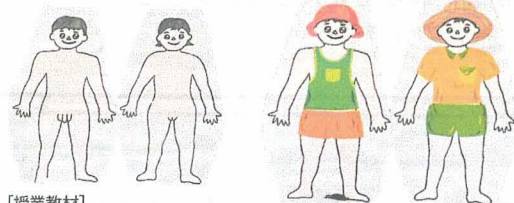


男の子は・・・

脳の下垂体より「大人の男性になる準備して」と、精巣へ命令が出て、男性ホルモンが作られ始める。それが血液のって全身をめぐることで、のどにのどぼとけが出てきて声変わりしたり、体ががっしりしてくる。

女の子は・・・

脳の下垂体より「大人の女性になる準備して」と、卵巣へ命令が出て、女性ホルモンが作られ始める。それが血液のって全身をめぐることで、胸がふくらんできたり、丸く柔らかい体つきになる。



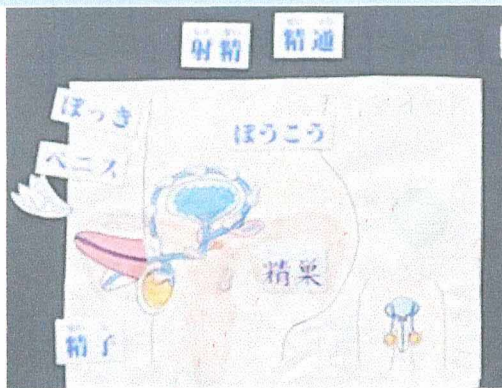
[授業教材]

男女共に性毛やわき毛など、体の大事な部分を守る毛が生える。

女性のほうが変化が始まる年齢が早い傾向にあるけど、個人差があるので、多くの人の変化が始まる時期に自分が当てはまらなくても心配なくて大丈夫！と西田先生は説明してくれました。

すでに一度4年生の時に教えてもらっている内容だったので、子どもたちも落ち着いて話を聞いていました。

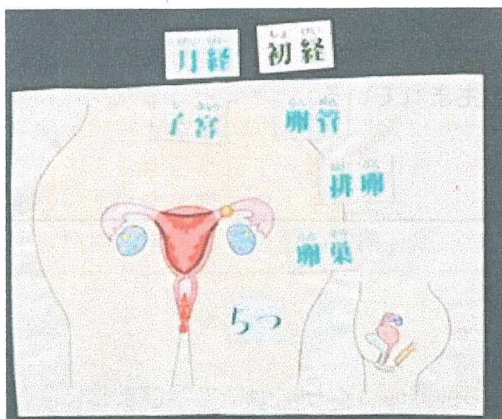
男性器、女性器のつくりについて学習する



【男性器】

- ・精巣の中の精子は熱に弱いので体の外に睾丸がある。
- ・おちんちんと呼んでいる部分はペニス（いんげい）と言う。
- ・初めての射精を精通と言う。
- ・おしっこと精液が出る道は同じだが、射精として精液がでる時はおしっこの道が止まり、混ざらないようになっている。

寝ている時に起きて、パンツが濡れていることに気が付くことがあるかも。（卵みたいにヌルっとしている）でもこれは病気じゃないよ。



【女性器】

- ・子宮や卵巣、卵子などは冷やしてはいけないため、体の中にある。
- ・卵子の道の説明
卵巣→卵管を通る（卵管の中に卵子を転がしてくれる毛が生えていて、大玉転がしのように卵子を転がしてくれる）
→血でできたベッドへ
- ・精子と出会わなかった卵子は血のベッドと共に体外へ”ちっ”から排出される。（月経又は生理）
- ・血のベッドは新鮮でないといけなないので毎月こわされ、からだの外に出る。そして、新しいものと変わる。

[授業教材]

それぞれの体にある精子卵子がどのようにして結びつくのかについては、月経がはじまっている女の子と、射精が始まっている男の子が性交すると子どもができる可能性がある。

性の話に興味を持ち始めるのは自然なこと。ただ、インターネットなどまちがった情報が世の中にはあふれている。正しい情報を知ることがとても重要。

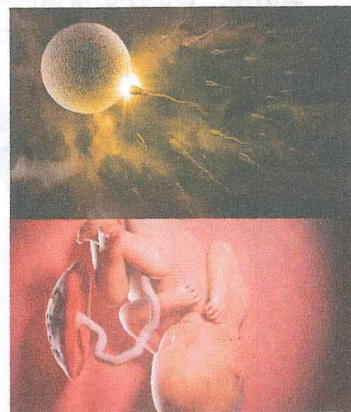
自分も大事、相手も大事。間違った情報で傷つかないように注意しよう！

マナーとして嫌がっている人に無理に触ったり、不快に思う話をしたりしないようにしましょう。相手の気持ちを考え、思いやりをもつことが大切です。

命の誕生についてのビデオを観る

フランスのある夫婦の精子と卵子が受精し、赤ちゃんが生まれるまでのビデオを観ました。受精の瞬間や、おなかの中の赤ちゃんの様子をCGを使って紹介しているので、わかりやすかったです。

- ・子宮内を精子が卵子まで泳いでいく状況をCGでリアルに再現。
絵でしか見たことのない子どもたちにとってリアルに可視化することで、より身近に感じられたと思います。
（精子が卵子まで泳ぐ距離は、人間のサイズ感で表すと、地球から月の距離。）
- ・受精卵が胎児になり、手足や目ができる。
- ・胎児の手は初めは水かきがついている。
- ・母親が運動した時の胎児の反応や母親が食べた物が羊水に関係していること、また味覚をもった胎児が羊水を飲む様子も映像で観る。



[ビデオイメージ]

子どもたちは精子が冒険をしていくようなリアルなCG映像に静かに見入っていました。自分の手と胎児との違いを確認したり、定規を出して、胎児の大きさを確認している様子も見られました。

西田先生からのメッセージ

1つの精子が何億もの精子の競争に勝ち、卵子と結合して受精卵になったとしても、生まれないこともある。おなかの中で死んでしまったり、流産になってしまったり。

今、受精卵から赤ちゃんになって生まれてきて、元気に育ってきているあなたたちは素晴らしい！

今のあなたたちがとても大切です！あなたたちは奇跡です。

6

年生

LGBTQについて

人権というテーマを主軸にして、LGBTQの意味、性別の中身には4つあること、また枚方市のパートナーシップ宣言について学びました。

「ゆうきさんからのメッセージ」という当事者からのメッセージを観て、自分の人権も他の人の人権も守られるべきだということを考えさせられました。

人権とは・・・LGBTQ+とは？

人権とは、人間が人間らしく生きる権利

生まれながらにすべての人がもっている権利

LGBTQ+とは？（少数派の人たち）

L レズビアン

同性を好きになる女性

G ゲイ

同性を好きになる男性

B バイセクシャル

異性も同性も好きになる人

T トランスジェンダー

出生時に決められた性別と違う性別を生きる人、生きたい人

Q クエスチョニング

自分の性や、好きになる性が定まっていない人

シスジェンダー・・・体＝心の性

大多数の人はこのタイプ。普通とつい言うってしまうけど、普通ってなんだろう？ただ、多数派なだけで、少数派の人たちを普通じゃないと見てしまうのは差別じゃないのかな。別に違っていいよね！

西田先生は子どもたちに質問で、「LGBTQの人は9%もいて、左利きの人と同じくらいいる。だったら身近にもいるかもしれない。でも、周りであまりその話を聞かないね。なんでだろう？」と聞き、子どもたちも

「恥ずかしいから」「変だと思われるのが嫌」と、考えて意見を出していました。

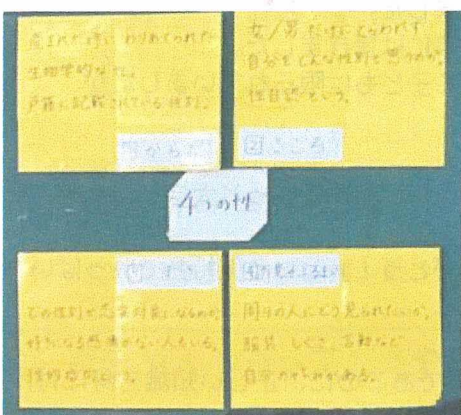
変だったり、恥ずかしい事じゃないよね。ただ少数派なだけ。打ち明けられたら「そうなんだね。」と事実を素直に受け取ればいいんだよ。と西田先生は伝えています。

自身がセクシャルマイノリティだとカミングアウトしている芸能人を例に挙げて、（カズレーザーさんや、マツコデラックスさん等）

子どもたちにわかりやすく説明してくれました。



SOGI（ソジ・ソギ）とは・・・



性的指向と性自認という意味です。人には4つの性の要素があり、ひとりひとり同じではなくグラデーションのように違ってきます。心と体の性が違ったり、好きな人が同性だったり異性だったり・・・好きになる感情が沸かない人もいます。違いを認めよう！！と伝えています。

トイレやお風呂、着替えをどうしよう・・・心と体の性が違ったり、同性を好きだったりするLGBTQの人たちはどっちの部屋に入ればいいのか、特別室を使用したら変な目で見られるかも・・・と、困る時も。

私たちもみんなと同じ権利が欲しい！！

こんなマークのトイレがあって、だれでも使用できるようになっています。オールジェンダートイレといいます。



【授業教材】

LGBTQの人たちの象徴で権利や尊厳を表しているのが

“レインボーフラッグ”です。各色にはそれぞれ意味があります。

パートナーシップ

同性同士の結婚は現在日本ではできませんが、パートナーシップという制度を使用することができます。自治体によって違いますが、枚方にもあります。（国によっては同性婚できる国もあります）結婚と近い関係と認められ、一緒に部屋を借りられたり、病院などの「身内の方だけ」といった状況で対象となります。



【パートナーシップ資料】

マイノリティ当事者本人の気持ちをビデオレターで観る

ゆうきさんというマイノリティの方当事者の気持ちを表現したビデオレターを観て、さらに理解を深めました。

「女として生まれたけど、男になりたかった。制服はズボンがよかった。
ランドセルも黒がよかった。制服も水着も男女違う・・・なんで？なんか違う。モヤモヤ・・・
”ホモ”や”レズ”と笑われる。キモいって言われる。
自分が違うことに気付かれないように自分も同調してみたり・・・すごい嫌だった。
面白おかしく言わないで！傷つくよ・・・
20歳。おっぱいをとった。注射して男になってる。
なんで？
なりたかったから！”男”になりたかったんじゃないくて、”自分”になりたい！
友達や周りに同じような人がいたらイジメないで仲良くしてね。
色んなカップルがいる。
テレビなんかで笑いをとることも多いけど、おかしいことではないよ。
笑われるのは悲しいよ。
色んな人がいるから面白い。誰を好きになってもOKだよ。
同性が好きだからって、同性みんな好きなわけじゃないよ。ちゃんと好みがあるんだよ。」



西田先生からのメッセージ

自分のプライベートなことを人に打ちあけることを”カミングアウト”といい、とても勇気がいることです。そして、聞いたことを勝手に他の人に言う事を”アウティング”と言い、これは絶対にしてはいけないこと!! 性的マイノリティだからと、特に気構えて付き合う必要はありません。いろいろな人がいるから、この社会は素晴らしいのです。

保健人権部会の想い

西田先生の授業では、その学年に合わせた視聴覚教材を使い、また子ども達にわかりやすく伝えるために言葉を選ぶなど、常に”子どもの目線”に合わせた素晴らしい授業でした。

前年の授業の復習から始まりましたが、覚えている子供達が多くその様子を見て、毎年授業を受ける事の大切さを改めて感じました。

低学年の子供達は挙手も多く賑やかで楽しい雰囲気での授業が行われていました。

答えられないかな？と思った質問にも答えられている子供達が多くいた事には驚きました。

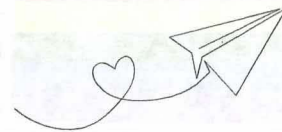
高学年になると、恥ずかしそうにしている子どもの姿も見られ、挙手する子どもは限られていましたが、みんな先生の話には、真剣に耳を傾けていました。

心も体も大きな変化があるこの時期に、こんなに素晴らしい授業を受けた子ども達はきっと大きな何かを吸収していることでしょう。

先生の授業を見学した後は、我が子に対して「生まれてきてくれてありがとう！」という気持ちでいっぱいになりました。

「性のことって興味はあるけれど…」と、いろいろな関心が高まる時期であるのに、正しい知識を身に付ける機会って、なかなかないですね。だから子ども達は自分なりにSNS等から情報を得ようとする…。でもそれは全てが正しい情報とは限らないんです。その結果、間違った知識につながってしまうことが多いんですね。

「学校で正しい知識を学んで身に付け、親である私達がしっかりと我が子を守る」そんな温かい環境でありたいと思います。



ご意見・ご感想をお寄せください

「おくりもの VOL.2」をお読みいただいた感想や、性教育に関するご意見、ご家庭でのお悩み、今後「おくりもの」で取り上げてほしいテーマなどがありましたら、右記QRコードよりぜひお聞かせください。

皆さまの声を今後の参考にさせていただきます。

※個別の返信はできかねますので、ご了承ください。

※いただいたご意見は、『おくりもの』誌上でご紹介させていただくことがあります。



Scan Me!