

ほけんだより性教育号



れいわ ねん がつ にち きん
令和6年5月17日(金)
あおやぎ しょうがっこう ほけんしつ
青柳小学校保健室
だい こう ねんせいとくべつこう
第13号(5年生特別号)

おうちの人と一緒に読もう♪

5月15日(水)に、林間学校前ということで、男子には担任から「お風呂の入り方・プライベートゾーン」について、女子には養護教諭から「生理のときの心構えと準備・お風呂の入り方・プライベートゾーン」についてお話ししました。保護者の皆様にも、学校でどんな学習をしたのかを知っていただくとともに、土日の準備の際に、御家庭においても話す機会としていただければと思います。

＼ お風呂の入り方 ／



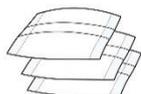
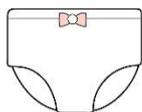
- 湯船につかる前に体・髪をきれいにする。
- 髪が長い人はしぼる。
- タオルを湯船の中に入れない。
- 使ったものを整理整頓してから、浴室を出る。
- タオルで体・髪をふいてから、浴室を出る。



大切な約束

- ☆他の人の体をジロジロ見たり、言ったりしません。
- ☆お風呂で見たことを、人に言いません。
- ☆体調が悪くなった人がいたら、すぐに先生に知らせます。

＼ 生理のときの心構えと準備 ／



初経の有無にかかわらず、女子全員が用意するようにお話ししました。御準備いただきますようお願いいたします。

Q&Aコーナー！！ 林間学校中の生理に関する不安や疑問はここで解決☆

Q ナプキンはいつ交換したらいいの？

→トイレに行ったときに、必ず交換しましょう！

Q 洋服を汚さないか心配・・・

→ナプキンを正しい位置にきちんとつけておけば大丈夫です！

Q 生理のときのお風呂はどうしたらいいの？

→最後の班と一緒に入ります。湯船にはつからず、シャワーを浴びましょう！

Q 夜、寝るとき布団を汚さないか心配・・・

→夜用ナプキンをつけるか、ナプキンを2枚ずらしてつけましょう！