

ほけんだより 性に関する指導号



令和7年11月4日(火)
青柳小学校保健室
第23号(6年生特別号)
おうちの人と一緒に読もう♪

10月27日(月)に、修学旅行前ということで、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、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 ／

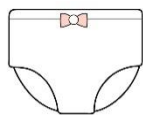
- 使ったものを整理整頓してから、浴室を出る。
- タオルで体・髪をふいてから、浴室を出る。

大切な約束

- ☆お風呂には一人ずつ入ります。
- ☆友達がお風呂に入っているときは、絶対にのぞきません。
- ☆体調が悪くなった友達がいたら、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！！ 生理に関する不安や疑問はここで解決☆

Q 生理がきて、お腹が痛くならないか心配・・・、

いつもはお腹や頭は痛くならないけど、急に痛くなったら心配・・・

→生理痛がある人もいれば、ない人もいます。生理痛を和らげる方法もあるので、ぜひ保健室に相談しにきてくださいね！

Q たまに頭が痛くなる・・・ とてもお腹が痛くなるようになった・・・

→痛み止め薬や病院受診については、おうちの人と相談しましょう！

Q いつ生理がくるか分からないから怖い・・・ 生理が急にきそう不安・・・

→いつ生理がきてもいいように、生理用品と心の準備をしておきましょう！

Q お腹が痛くなることがあるが、痛み止めを飲んでいない、持っていない・・・

→痛み止め薬については、おうちの人と相談しましょう！