

ほけんだより 性教育号



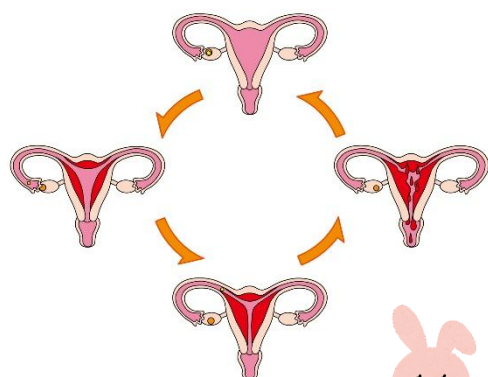
れい わ ねん がっ にち げつ
令和8年3月16日(月)
あ お や ぎ し ょ う が っ こ う ほ け ん し つ
青柳小学校保健室
だい ご う ねん せい じ ょ し と く べ つ こ う
第31号(4年生女子特別号)
ひ と いっ し ょ う
おうちの人と一緒に読もう♪

3月13日(金)に、「大人になり始めた体」について学習し、「生理用品を準備し始めよう」という宿題を出しました。アンケートを取ったところ、多くの子供たちが「いつ来るのか心配・・・」とのことでした。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、ぜひ御家庭でお話することで、不安を和らげてあげてください。御協力よろしくお願いします。

思春期

小学校高学年くらいから、みなさんの心と体は急激に変化し、成長していきます。この変化は18歳頃まで続き、この時期を「思春期」といいます。体で起こる変化では、胸がふくらんできたり、月経が始まったりします。もし、下着を汚してしまったら、自分で洗いましょね。

＼ 月経って何だろう？ ＼



思春期になると、女の子の体は、将来、赤ちゃんを産むことができるように、左の図のような準備を始めます。これを「月経(生理)」といい、初めての月経を「初経」といいます。

月経は「大人に一歩近づいた」というしるしです♡

月経にも個性があり、初経を迎える時期も人によって違います。
友達と比べて焦る必要はありません。ゆったりとした気持ちで待っていきましょう。

＼ 準備し始めよう！ ＼



○ナプキン ○生理用ショーツ
○小さめのポーチ
いつ初経がきてもいいように、ランリ
ュックに入れておくと安心ですね！

＼ ナプキンの選び方 ＼



ナプキンは、サイズや形など様々です。自分に合ったものを見つけられるといいですね！花王のHPに「ナプキンの選び方」が書いてあります。今すぐチェック！！



＼ ナプキンの交換方法 ＼

配布版イラストあり

ナプキンを交換するときの注意

- △トイレに流してはいけません！
- △汚してしまったら、きれいにしましょう！

＼ 月経時に起こる体の不調とその和らげ方 ＼

PMS
(月経前症候群)

月経前に起こる体の不調

イライラする、頭が痛い、体がだるいなど

※体の不調は人それぞれで、まったくないという人もいれば、痛みの強さなどが毎回違うという人もいます。

月経困難症

月経中に起こる体の不調

お腹が痛い、お腹が張るなど

お腹の痛みを和らげるには？

- 温める ○ゆっくり休む
- バランスの良い食事をする
- ストレッチをする など

イライラや不安を和らげるには？

- 軽い運動をする
- ゆっくりお風呂に入る
- 好きな音楽を聴く など

プライベートゾーンについて

「水着でかくれるところ(胸・おしり・性器)」と「口」のことで、自分だけの大切な場所です。自分のを見せたり、触らせたりしません。人を見たり、触ったりしません。下着は、体の成長に合わせて、プライベートゾーンを守ってくれます。配布した「MY BODY BOOK わたしたちのカラダと下着のこと」をおうちの人と一緒に呼んでみてくださいね。

