

ほけんだより 性に関する指導号



れい わ ねん がつ か もく
令和8年5月7日(木)
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 と く べ つ ご う
第11号(5年生特別号)

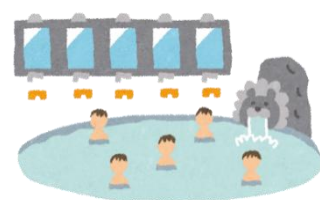
ひ と いっしょ よ
おうちの人と一緒に読もう♪

5月1日(金)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、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！！ 生理に関する不安や疑問はここで解決☆

Q まだ来たことがないから心配・・・ 怖くなってしまいます・・・
突然来ると思うから少し不安・・・ いつ来るかが分からないので心配・・・
→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 服や布団に血がつかないか心配・・・
→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！
寝るときは、夜用の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！
もし、汚れてしまったら、先生に相談してください！