

# ほけんだより 性教育号



れいわ ねん がつ か (か)  
令和7年3月4日(火)  
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 30号 (4年生女子特別号)  
おうちの人と一緒に読もう♪

3月3日(月)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。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、配布したリーフレット「おうちの方へ」を御覧ください。

## 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、月経が始まったり、胸がふくらんできたりします。

## 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「大人に一步近づいた」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

- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤
- ⑥

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とる
- 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

「水着でかかれるところ(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。

