

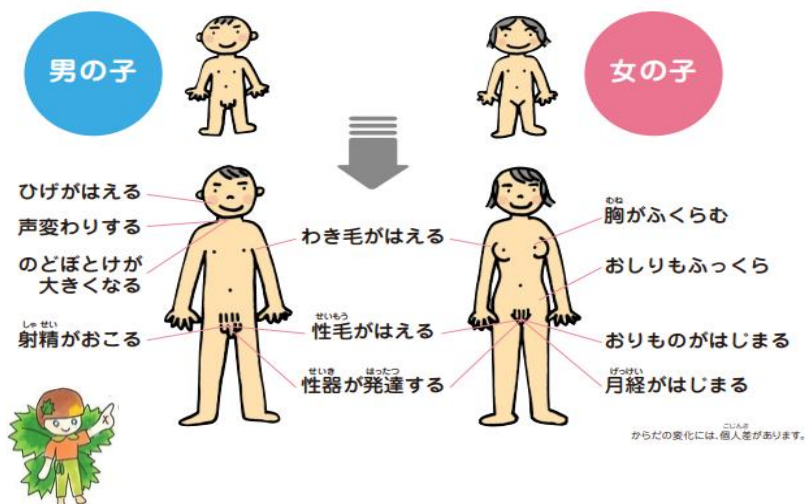
# すこやか

R7.10.6  
豊橋市立下条小学校 保健室  
ほけんだより 特別号  
※4, 5年生のみに配付しています

来週は待ちに待った野外教育活動ですね。そんな野外教育活動をもっと楽しく、快適に過ごせるように、男女それぞれ大人の体へと変化していくことについて話をしました。



## 体の変化について

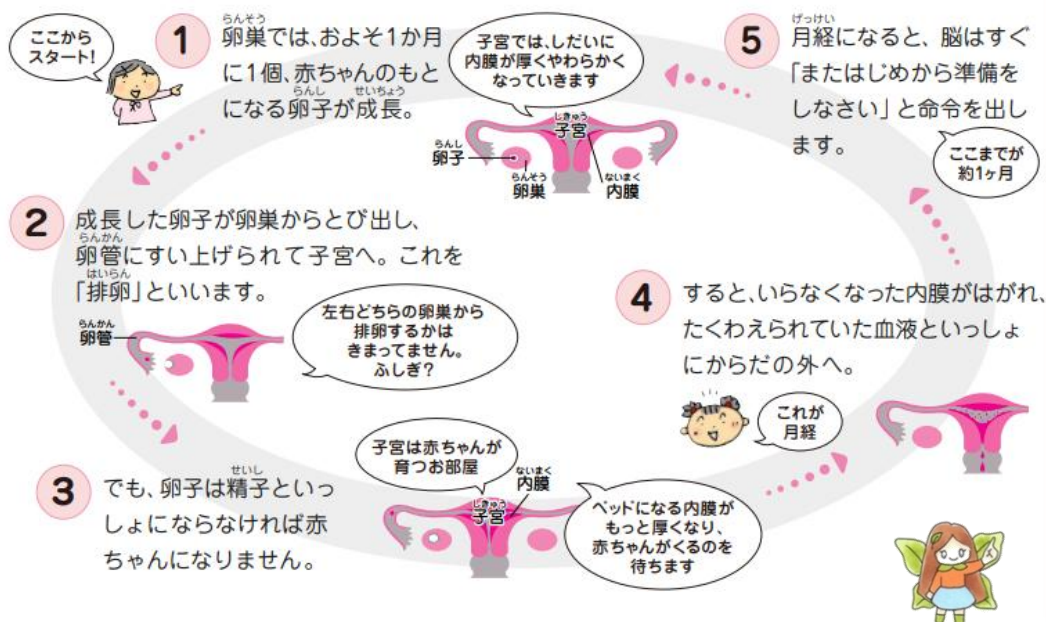


高学年くらいになると、みなさん体は大人になる準備をはじめます。女の子は月経、男の子は射精がおこります。

ひとりひとり顔や性格が違いうように、体の変化が起こる時期やおこり方には個人差があります。

これらの変化は恥ずかしいことではなく、大人になるために大切なことです。人とくらべて、あせったり、心配したりしないでくださいね✿

## 月経のしくみ



月経期間は1か月のうち3～7日くらいです。経血はいちどに全部出てしまうのではなく、何日間かにわたって少しずつ出てきます。

人によってはおなかが痛くなったり、眠くなったり体調に変化が起こることもあります。

体の変化で不安なことや疑問があるときは、いつでも保健室に来てください✿

## 保護者の方へ

本日、女子にはナプキンのサンプルと「おとなになるということ」という小冊子を配布しました。体のことについての疑問など詳しく書かれています。ご家庭でお子様と一緒にぜひ読んでみてください。