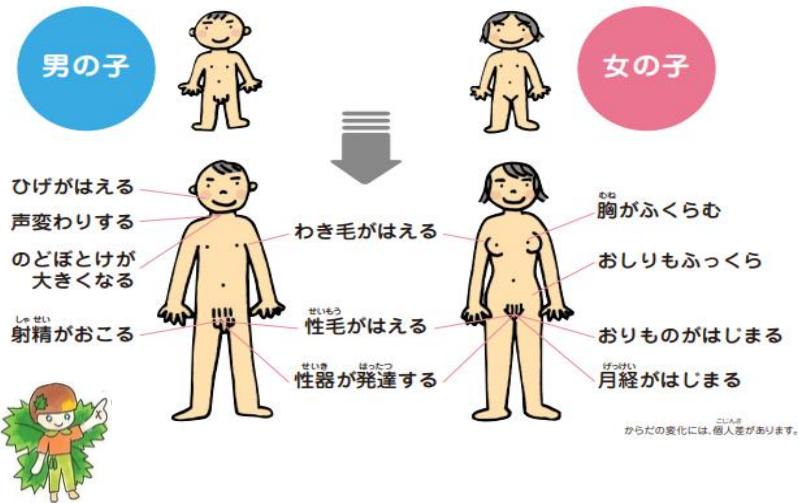


R7.10.6
豊橋市立下条小学校 保健室
ほけんだより 特別号
※4, 5年生のみに配付しています

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

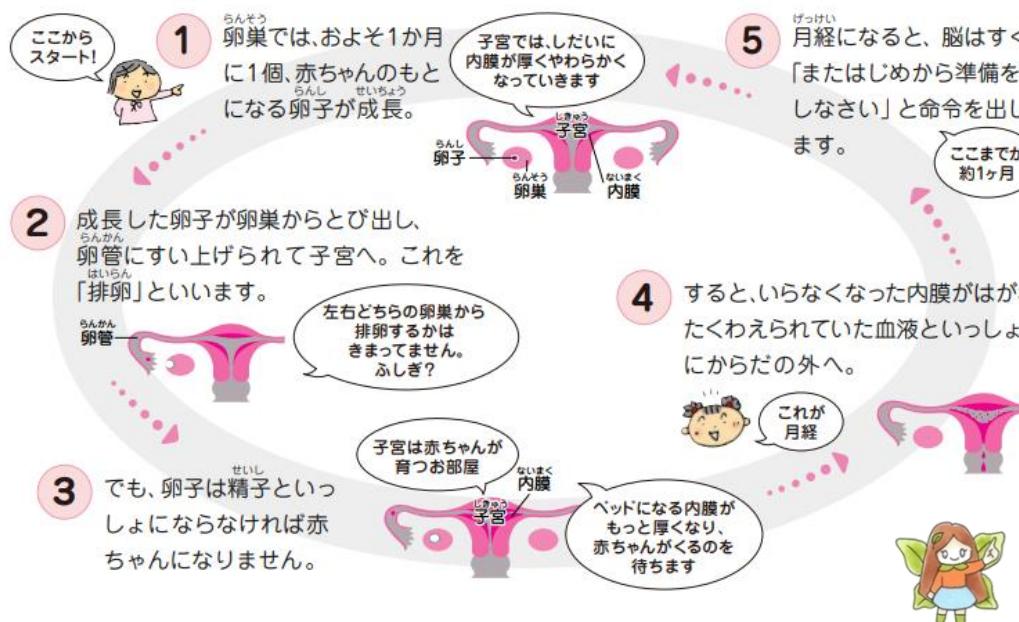


高学年くらいになると、みなさん体は大人になる準備をはじめます。女の子は月経、男の子は射精がおこります。

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づつ出てきます。

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。