

「はやね・はやおき・あさごはん」で毎日元気！

ほけんだより

～おうちの人に読んでもらいましょう～

2月の保健目標 ○教室の換気をしよう

4年生特別号

気仙沼市立唐桑小学校

保健室

H29年2月28日(火)

～育ちゆくからだわたし～

思春期にあらわれる変化

2月24日(木)と28日(火)の保健学習の時間に、思春期における「からだつき」と「からだのはたらき」の変化について学びました。

【からだつき(外側)の変化】

(男女共通)

- ・にきびができやすくなる。
- ・わきの下に毛が生えてくる。
- ・性器のまわりに毛が生えてくる。

(男の子)

- ・ひげが生えてくる。
- ・声が低くなる(声変わり)。
- ・かたはばが広がる。
- ＝筋肉が発育して、がっしりとしたからだつきになる。

(女の子)

- ・むねがふくらんでくる。
- ・こしのまわりが大きくなる。
- ＝皮下しぼうがつき、ふっくらと丸みのあるからだつきになる。

これらの変化はだれにでも起こること、大人の体に変化する時期や大人の体に近づくスピードは一人一人違うこと(個人差)などについてもお話しました。

【からだのはたらき(内側)の変化】

思春期になると、脳から出るホルモンが体に働きかけて、以下のような変化が起こることをお話しました。

(男の子)

◎精通が起こる。

精通とは、初めての射精のこと。射精は、精巣で赤ちゃんの命のもとである精子が作られ、いろいろな液とまざって、いんけいから外へ出されること。夜眠っている間に起こって、朝起きた時に気づいたりする。

(女の子)

◎初経が起こる。

初経とは、初めての月経のこと。卵巣では赤ちゃんの卵である卵子が作られる。月1回、卵巣から卵子が出され、子宮(赤ちゃんが育つ部屋)に送り込まれる。子宮の内側には、血液をいっぱい含んだ膜(赤ちゃんのベッド)ができるが、精子と出会えなかった卵子は消え、血液の膜もいらなくなり、体の外へ出される。これを月経という。

からだつき(外側)の変化と同様、精通や初経も、人によって始まる時期はずいぶん違うので、もう来てしまったと不安になったり恥ずかしがったりすることはないし、まだ来ないからといって心配になる必要もないことをお話しました。また、これらの変化は、大人に近づいているしるしであり、新しい生命を生み出すためのからだの準備であることについても触れました。

思春期は、心にも変化があらわれ、異性への関心が高まってくる時期であり、変化のしかたや変化があらわれる時期は人によって違うこと、思春期にあらわれる変化について気になることがあれば、家の人や担任の先生、保健室の先生に相談して良いことなどもお話しました。

子どもたちの中には、初めて聞く内容に驚いたり、少し恥ずかしがる様子もありましたが、授業のワークシートの感想欄には「大人になるほど体が成長して、毛などが生えてくることをしんばいしていましたが、お話を聞いて安心しました。自分の体を大切にしていきたいです。」「男子と女子で、体の外、内にもちがいがあることが分かりました(こじんさがあることも)。」などの記述がありました。自分のからだの変化に戸惑うことがないように、少しでも心の準備ができるように、ぜひ、ご家庭でも、お子さまと一緒に話し合ってみてください。一番の理解者であるご家族とのお話が、きっと、何よりの心の準備になるかと思います。