

ほけんだより

臨時号 令和7年9月

5年生のみなさんを対象に「大切なあなたにおくるお話」と題して、思春期以降に体と心におきる成長について保健指導を行いました。成長は人それぞれペースが違うので、人と比べる必要はないということ、そして生理の仕組みについて学び、生理は恥ずかしいことじゃない、男女関係なく支え合おうというメッセージを伝えました。

みんなとても真剣な眼差しと姿勢で聴いてくれ、嬉しくなりました。指導後には、すてきな感想をたくさんもらいました。本当は全てご紹介したいくらいなのですが、スペースの関係上、一部の感想をご紹介させていただきます。

- ・いろいろ知らないことがあったから、勉強になったと思う！もっとからだのことが知りたい。
- ・女の人って大変だなんて思った。うずくまっていたり、くるしくなったりしたらたすける。
- ・生理の話を聞いてちょっとこわくなったけど、生理ってすごいなと思った。
- ・体のことは本当に人それぞれで、誰にいつおこるかもわからず、助けることが大切なんだなと思いました。声をかけることをしてみます。
- ・体の中にホルモンがいて、ちゃんとやくわりがあることがわかりました。もっとせいのことをしりたいです。
- ・女の人って大変なんだなと思ったので優しくできたらいいなと思います。「生理」のことを学んだけど、ちょっと分かってきておうえんしたくなってくるかんじでした。
- ・いつか生理がきたとしても、そんなにこわくないことがわかりました。
- ・人の気持ちを考えてから話すことにします。女性に優しくすることをおぼえた。電車でにんぷさんとかがおったら席をゆずってあげる。
- ・女子だけでナプキンの実験をしたときにナプキンってすごいなと思った。ママが生理になっているときはやさしくして、おねえちゃんにもやさしくする。
- ・私は今日のお話をきいて男でも女でもバカにせずになかよくくらしていきたいと思います。
- ・男の子も女の子も成長するにつれて体の変化はたくさんおきるんだなと思いました。男の子も大変だし、女の子も大変だと思います。だからおたがいに体などに気をつけて接しあえたらなと思いました。
- ・臨海当日に生理がきてしまったらどうしようと思っていました。でも今日話してくれたおかげで、すこし不安が少なくなりました。生理は恥ずかしいことじゃないよとおしえてもらって、だれかにそうだしやすくなりました。安心しました。
- ・話を聞いてこわしいたいへんだってことがわかったし、はずかしくないから人と人でたすけあって、ぶじにせいいりがおわったら、ちがう人をたすけてあげたいと思います。私もはじめはこわかったけど、みんな（家族）がたすけてくれたおかげで、はずかしくもなくなりましたし、こわくもなくなりました！
- ・今日の話でぼくは、男女かんけいなく、いっしょになにかできるといいなあと思いました。
- ・生理用のナプキンのしゅるいを見せてくれて どんだけきゅうしゅうするかがべんきょうになった！

お子さんへの性の伝え方について ～PTA合同研「性教育セミナー」をうけて～

子どもたちの感想の中で「からだのことがもっと知りたい」という意見がたくさんありました。おうちでも、もしお子さんが性のことを尋ねてきたときは「どうしてそのことが気になったの?」「どこでそのことを知ったの? (どこで情報を得たのか)」と、ぜひ温かく前向きにお話を聴いてあげてください。お子さんは純粋に、からだのこともっと詳しく知りたいと思っているのかもしれない。

先月8月に実施したPTA合同研にお招きした性教育講師であり思春期保健相談士でもある、あんぐりさなえさんのお話の中でも、お子さんの質問に対してちょっと答えにくいときは「赤ちゃんはコウノトリが連れて来る」というようにごまかすのではなく「私もよくわからないから、調べておくれ」とその場では返し、後日でもいいので、ぜひご家族でまっすぐに向き合ってみてくださいとお話ししていただきました。

