

# ほけんだより

令和2年9月8日  
香取市立東大戸小学校

先日、4年生の保健の学習で、思春期における体と心の変化について学習しました。この学習は、今後の子どもたちの成長において大変重要な学習のひとつです。

今後の学校生活でも、子どもたちにお互いの性を認め合い、尊重し合えるように支援を続けていきたいと思います。例年、高学年でも宿泊学習や修学旅行の事前指導で話をしています。今回、この学習を機会に、花王株式会社より毎年いただいている指導教材とサンプルをお配りします。(お子さんが男の子の場合は、ご家庭でご活用ください) ぜひ、ご家庭でも話題にしてください。

## ぼくのからだ、 大人のからだ

### 毛が生えてきた!

自分のからだとお父さんのからだを比べてみたことがありますか? 大人の男の人のからだは、骨や筋肉がガッシリしていてすね毛やひげが生えています。また、ペニス(おちんちん)の周りにも毛が生えています。このように、毛が生えてくるのは、脳から「そろそろ大人のからだに近づこう」という命令が出てからだの中の男性ホルモンが活発になるからです。毛が生えてくることは、恥ずかしいことでも、病気でもありませんから、安心して大丈夫です。



### 大人のからだの特徴

- 精巣(男性ホルモンを出す)が発達する
- ひげが生え、すねやペニス(性器)の周りに毛が生える
- 射精を経験する
- 骨や筋肉がガッシリする
- 声が低くなる



子どもから大人にだんだんからだが変わっていくとき、こんなことがおきるよ。

### ペニス(おちんちん)から、おしっこ以外の液体が出てきた!

大人のからだになると、こう丸(きんたま)で赤ちゃんのもととなる精子や精液が作られます。精子や精液を出すことを「射精」といい、ふだんは脳などにコントロールされているので外に出ることはありません。でも、眠っている間はコントロールの力が弱くなるので、射精することがあります。これを「夢精」といいます。夢精によってパンツがぬれたり、シャツが汚れたりしてビックリするかもしれませんが、病気ではありません。



## わたしのからだ、 大人のからだ

### おまたから血が出た!

おまた(性器)から血が出るのは「月経」といって、赤ちゃんを生めるからだに近づいたしるしです。というのは、大人の女の人のからだは、一か月に一度、赤ちゃんを生むための準備をします。赤ちゃんのもととなる卵を出し、子宮の中に赤ちゃんのベッドをつくりませんが、受精しなかったら(赤ちゃんがいなかったら)、ベッドはいりません。そこで、月経として外へ出すのです。月経は、赤ちゃんを生むために大切なくみですから、恥ずかしがったり、病気なのではないかと心配したりすることはありません。

### 胸がふくらんできた!

胸(にゅうぼう、おっぱい)が大きくなるのは、将来、赤ちゃんが飲むおっぱいをつくりだすためです。胸が大きくなるときに、つっぱる感じがしたり、少し痛みを感じたりする人もいますが、異常なことではありません。胸の大きさは人によって違うので、大きいから(あるいは小さいから)と、いって悩むことはありません。



### からだ丸くなってきた(太ってきた)!

女の子は成長すると、ホルモンのたらしきによって胸や腰に肉がつき、丸みをおびた女性らしいからだになります。太ったと勘違いして、無理なダイエットをしないようにしましょう。



### 大人のからだの特徴

- にゅうぼう(おっぱい)がふくらむ
- 性器の周りに毛が生えてくる
- 月経(生理)がはじまる
- 胸や腰が丸みをおびる



女の子のからだは、だんだん大人の女の人のからだに変化していくよ。どんな変化があるのかな?