

SOLAN Dream Climbers

～夢に向かって一歩ずつ～

大人になっていく体と心に向けて

保健では、養護教諭で4年副担任の丹羽先生と「思春期における身体の成長」の性教育を行いました。

———<丹羽先生レポート>———

まず、1年生からの身長の変化を数値にして折れ線グラフで表し、自分の成長を振り返りました。また、これから起こる男女の身体の変化について学びました。ワークシートの振り返りから、身体の変化には、一人一人の個人差があることや、成長するにつれ起こる男女特有の変化に対して向き合っていく

ことの大切さが分かったという意見が多かったです。3回の授業を通じて、自身の成長に向き合う態度が身に付きました。

また、最後の授業ではまとめとして、よりよく成長するためには何が必要なのかをみんなで考えました。ピラミッドチャート(自分の考えを組み立てる思考ツール)を活用し、自分の生活から改善点を見つけ、日常生活に取り入れる意欲を身に付けました。睡眠や食事を改善したいと意見する子が多い印象でした。

これから成長するにあたって、思春期で特有の体と心の変化が現れてくると思います。しかし、いつ起きるかはわかりません。いつか必ず起こる体と心の変化に備えることができ、とても深い勉強になりました。これから、そうした変化や違いに気づき、他人を思いやれる子達に育ててほしいと願います。



思春期の体の内側の変化を知ろう

4年__組 名前_____

○体の中の変化についてのインタビュー

6年生になって、精通がありました。朝起きるとパンツがめれてしまっていたので、なんだこれとおどろき、あわててパンツをせんたく機に入れてしまいました。後で、ほけんの学習を思い出して、「みんなにあることだから、心配しなくていいんだな。」と安心しました。

小6男子



この間、初経がありました。身長や体重がふえたので、そろそろあるかなと思っていました。不安だったので、家の人に話したら、とても喜んでくれました。わたしの体もゆっくりと大人に近づいているのだなと思いました。

小5女子



○インタビューを読んで分かったこと

振り返り

自分の生活を見直そう

4年__組 名前_____

①日常生活チェックシート

| 視点 | 内容 | S・A・B・C |
|-------|------------------|---------|
| 運動 | 休み時間は運動をしている | |
| | 毎日体を動かしている | |
| 食事 | 朝ごはんは毎日食べている | |
| | 苦手な食べものに挑戦している | |
| 休養・睡眠 | すいみん時間は9~10時間である | |
| | 早ね、早起きをこころがけている | |

②自分の課題「 _____ 」

