



【小学部4年生と『心と体の成長について』保健授業を行いました】

1. 学習した内容

単元	内容
体の成長とわたし(p24-30)	年齢に伴い変化する体 個人差がある体の発育と発達
思春期にあらわれる変化(p31-36)	思春期とは 思春期の体と機能の変化 思春期の心の変化
よりよく成長するための生活(p37-41)	体の成長のための生活の仕方について 運動・食事・休養・睡眠の働き



2. 4年生の反応を紹介します

①体の成長とわたし



「小学校の間は女の子の方が身長伸びが大きいね。」
「僕は小学校に入ってから19cm伸びた！」
「1-3年生の間の伸びが大きくて、今はゆっくりの速度になっている。」

1年生から現在までの身長の伸び(CJS4年全体の平均値)

男子：15.4cm

女子：17.3cm

②思春期にあらわれる変化 「気持ちの変化」



「女の子と話が全然合わない。」
「男女でやりたいことが変わってしまい喧嘩になる。」
「男女で好きな遊びが変わってきた。」
「男の子と話しづらくなってきた。」
「異性のことが最近気になる。」

思春期 性に目覚めること

小学校高学年頃から高校生にかけて子どもから大人への移行期

性 生まれつきの男女の違いや本能としての恋愛や生殖に関わる事柄

性質や本性

参考:林四郎、新国語辞典、三省堂、第十版、2021年

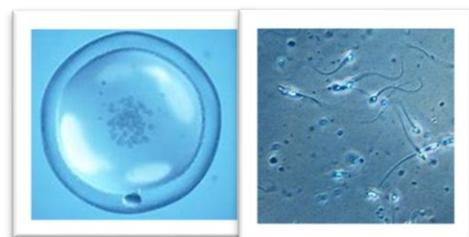
③思春期にあらわれる変化 「女子と男子で意見が合わない場合どうしますか？」



自分の意見も主張しつつ
相手の考えを尊重した対応
を考えています！

「まず挨拶。少しずつ話す。」
「相手の話も聞いてみる。」
「思い切って話しかければいいんだよ！」
「譲ってみる。」
「話しかけるタイミングを考える。」
「みんな、自分の意見を正直に言えばいいよ。」
「思い切って言ってみなよ。自分の好きなものとかで話しかけてみてよ。」
「できそうな対策法を言ってみる。」
「思春期だからしょうがないよ。」
「強く言ってそうだから、まず優しい言葉で話してみる。」
「勇気を出す！」

④思春期にあらわれる変化 「初経と精通」



学んだこと

- ・思春期には初経、精通が起こる
- ・初経・精通が起こる時期には個人差がある
- ・月経・射精のメカニズム

月経のメカニズムは男女ともに知っている人が多かったです。排卵、子宮内膜の変化、月経までの一連の流れを説明することができました。

射精については「精子は汗や尿となって出るのかな？」「精子は毎日つくられるの!？」と驚きの反応が続きました。

⑤よりよく成長するための生活



「成長ホルモンを働かせたいから早く寝る。」
「栄養が偏らないようにバランスよく食べる。」
「集中力を高めたいから、よく運動する。」
「体をつくるために散歩する。」
「これからも元気な体でいたいから食べる。」

運動・食事・休養・睡眠は心身の健康に大切だと学びました。
自身の心身に関わる事柄ですので皆さん、興味を持って学習をしていました。