

ほけんだより 10月

おんせい
5年生
とくべつこう
特別号

令和6年10月15日(月)
柏市立酒井根西小学校
保健室
*お子様と一緒に読みください。

9月27日に助産師さんをお呼びして「いのちの授業」を行いました。4年生の保健の授業で学んだことを、助産師さんがさらに詳しく教えてくれました。5年生になって半年が経ち、心とからだも大人の仲間入りをし始める頃になりました。大切な話をたくさん聞くことができました。子どもたちが学習した内容や様子をお伝えします。

いのちの授業

講師：助産師 加藤先生 足立先生

たくさんのお話を教えてくださりありがとうございました。



かとうせんせい
加藤先生

思春期になると、女子と男子それぞれ体が大人へと変化していきます。自分の体のことを知ることは、とても大切です。女子は「**月経**」、男子は「**射精**」のおこる仕組みとそのわけについて、とてもわかりやすい模型で、学習しました。「月経」「射精」は、**自分たちの体の中で「新しい命」を生み出すという大切な力が備わってきた証**です。

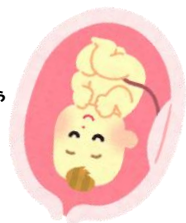


あだちせんせい
足立先生

- ① **性**とは「**心の生き方**」ということで「**あなたの心そのもの。自分の心を大切に**する。」
- ② **性の情報**は、**正しいところで知る**。
→ 学校は「**保健室**」や「**図書室**」
- ③ **人の性**には色々なタイプがある。
→ 「**自分らしく生きること**」が**とても大切**。
- ④ **命と心**、**体のことは信頼できる大人に相談**する



おなかの中で赤ちゃんがどのように育っていくか勉強しました。へその緒は**赤ちゃんじしんのけつえきが流れている**、赤ちゃんは**羊水を飲んだあと尿を出しておなかの中をきれいにしている**など、はじめて知ったことがたくさんあり、おどろいていました。自分の力やたくさんの人の力で産まれてきたことを知ることができました。子どもたちには、これからも「**命を大切にしよう**」という気持ちを持ってほしいと思っています。



いよいよ二次性徴がはじまる子も出てきて心も体も高学年のお兄さん・お姉さんらしくなってきた5年生。男子よりも女子の方が少し大人びて見えるように思います。

4年生でも発達個人差や二次性徴の学習をしましたが、その時はまだ自分の体におこるという自覚がなかった子も、実際に変化が起こり始めると、そのことに驚いたり動揺したりします。また、体と同時に異性に対する興味が強くなったり、自分のことは自分で決めたりするなど、心にも様々な変化が現れ、悩みや不甘を持つ子も出てくる時期です。命の授業でたくさんのお話を学びました。ぜひ、おうちでも「性や命」について話題にしてくださいと嬉しいです。よろしくお願いたします。



いっしょうけんめいお話を聞いていました。授業でわかったことや初めて知ったことなど自由に感想を書いてもらいました。その一部を紹介したいと思います。



- ・「性」の漢字の意味がわかった。
- ・体の成長はこれだと思っていたけど、大切なんだなと思った。
- ・授業で10才前後から体が子どもから大人に変わること、それによって、男女共々体に変化が起こることをくわしく知ることができた。
- ・命のたんじょうまでには、いろいろな大変なことがあったと知った。
- ・赤ちゃんがどのようにして産まれるのかわかった。
- ・今日の授業で私はお母さんが痛い思いやくるしい思いをしてすごいありがとうと思った。
- ・さいごに見た出産の場面で、うまれてきた赤ちゃんが血まみれでびっくりした。とても命の大切さがわかった。
- ・細かく、精子と卵子のくっつきかたがわかったので、すごかったです。
- ・じさつしてしまう人もいるけど、苦しい思いして産んでる人もいるから、自分勝手に決めちゃだめだと思った。
- ・赤ちゃんを作るのも、出産するのもむずかしいんだなと思いました。
- ・性に関することがわかったり、大人になってからの心配が少しへった。

他にもいろいろな感想がありました。助産師さんの言葉や思いがたくさん伝わったようです。

自分の気持ちを相手にどう上手く伝えたいかな...そんなふうに悩むことはありませんか？仲が良い友達でも上手く言えなかったり、伝えただけでけんかになったり...。難しいですね。そのような時に使ってほしい技を教えます！



気持ちを伝える「YOUメッセージ」と「Iメッセージ」



YOUメッセージ ⇒ あなたを主語にして主張する方法

Iメッセージ ⇒ 私を主語にして相手に伝える方法

(例) AさんとBさんは、学校がおわったらいつもいっしょに帰っています。Aさんは今日ピアノの習い事があります。急いで帰らないといけなようです。しかし、Bさんは帰りの会が思っていたよりも長くなってしまいました。AさんはBさんを「いくら待っても来ない！習い事の時間に間にあわない！」とあせります。Bさん帰りの会がおわって、急いでいつもの待ち合わせ場所にむかいました。ようやくBさんとAさんは会えました。そうすると、Aさんに次のように言いました。



① 「(あなたは) 何をやってたの!! 遅いよ!! はやくしてよ!!」

② 「この後、習い事があるんだよね...。急いでくれると(私は) たすかるな!」

① と ② どちらで言われたほうがよいでしょうか。



★①のように言われたら...

Bさんは、責められた気持ちになるかもしれません。相手(あなた)の行動に対して言うような伝え方はYOUメッセージになります。「(あなたは) 何をやってたの! 遅い! 早くして!」と言われると、相手に命令したり、相手を責めたりする印象が強くなります。



☆②のように言われたら...

Aさんの気持ちがよく伝わるとおもいませんか。自分の気持ちをのせて言う伝え方はIメッセージになります。「この後習い事があるから急いでくれると(私は) たすかるな。」と言われると「Aさんがなぜ急いでいたか」気持ちが伝わりやすいですね。このように言われると、Bさんも素直に「遅れてごめんね。」と言います。



仲が良くても何気ない言葉で相手は傷つくこともあります。つい感情的になってYOUメッセージを使うと、仲が悪くなってしまうこともあります。Iメッセージを使って相手を思いやりながら自分の気持ちも伝えられるようにしましょうね!