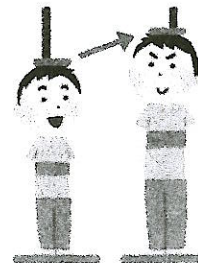


# 大人への第一歩

2023年12月  
保健室

4年生になると体も心も大きく成長します。3年生ごろと比べると、急に背がのびたり、体に変化が起こったり、体についてのなやみや気になることなどが増えてきたりする時期です。今日はみなさんと体や心について考えていきたいと思います！



## 1. 成長期<sup>せいちょうき</sup>ってなに？

「成長期」という言葉を聞いたことはありますか？人間には大人になるまでに2つの成長期があります。

- ①0～2才ごろ・・・見る、聞く、話す、歩くなどの人間としての機能を覚える時期。
- ②10才ごろ～・・・命をつくる体、大人になるために変わっていく時期。

みなさんは②に当てはまります！みなさんの体や心はだんだんと大人に向かってすすんでいきます。この時期を「<sup>ししゅんき</sup>思春期」といいます。

## 2. 体の変化

体はどのように変化しているのでしょうか？男女でもちがいがあります！



### 男の子

- ・体がかがしいとする
- ・声変わりが始まる など



### 女の子

- ・体が全体的に丸くなる
- ・<sup>げっけい</sup>月経(生理)<sup>せいり</sup>が始まる など

## 3. 心の変化

心の変化とは、どのようなことでしょうか？

- ◆友達のことが気になる。
- ◆男女で遊んだり、話したりするのが少しはずかしくなる。
- ◆体のことについて、気になることやなやみごとがでてくる。 など



## 4. プライベートゾーン

「プライベートゾーン」という言葉を聞いたことはありますか？プライベートゾーンとは、水着でかくれる場所を言います。(むねやおしりなど)そこは、人に見せない、さわらせない、大きな声で言わないなど、大切な場所です。知っておいてください！

みなさんはちょうど今「思春期」に入り、大人に向けて体も心も大きくなっている時期です！この時期はとても大切なので、たくさん食べて、たくさん体を動かして、たくさん寝て、大きく成長してほしいと思います！

何か困ったことや、相談したいことがあれば、いつでも保健室にきてください。3学期には、もう少し詳しくみなさんと体や心のことを勉強していく予定です。今日のことはずいぶん覚えておいてくださいね！

家に帰ったらお家の人に、保健室の先生からこんな話を聞いたよ！と話してみてください！