

『10分で教える 思春期の体の変化』を使った、テーマ別 学習指導案

この教材セット『10分で教える思春期の体の変化』は、前期思春期(小学4～6年生)対象の「性に関する指導」を、授業時間やテーマに応じて、様々な形で組み立てられるような構成になっています。“10分で”としているのは、正式な授業枠を確保しにくい「性に関する指導」を、朝の会や帰りの会等の隙間時間を利

用し、少しずつ実践してもらってはどうかというアイデアです。「朝の会」や「帰りの会」等は、教育課程には位置付けられていない活動ですが、その分柔軟に、臨機応変に、教室や児童の状況に合わせて、さまざまな取り組みが可能になるのではないのでしょうか。

1. 思春期の体の変化——女子——

指導用解説書 p2 参照

目標：思春期の女子の体の変化を理解する 時配：10分		
指導内容	留意点	使用する図版 / パーツ
<ul style="list-style-type: none"> ・思春期になると脳の下垂体から、性腺刺激ホルモンが出され、卵巣に働きかける。 ・すると卵巣で女性ホルモンがつくられ、血液にのってからだ中に送られる。この女性ホルモンの働きで、乳房が発達したり、わきげや性毛(いんもう)が生えたり、骨盤が大きくなって丸みを帯びたふっくらした体へと変化する。 ・思春期に起こるこのような現象を、二次性徴という。 ・卵巣では卵子が成熟し、排卵が起こるようになる。同時に月経が始まる。最初の月経を初経という。 	<ul style="list-style-type: none"> ・二次性徴が始まる時期には個人差があり、早い人も遅い人もいる。人それぞれなので、心配はいらない。 ・体の変化は、成長への大切な過程であることを認識させ、前向きに受け止めさせる。 ・月経については、5. で扱う。 	<p>JPG 大図版</p> <ul style="list-style-type: none"> ・二次性徴が現れる前の女の子 ・二次性徴が現れた後の女の子 <p>PNG パーツ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・脳 / 下垂体 ・性腺刺激ホルモンの矢印 ・女性ホルモンの矢印 ・月経血 <p>PNG 文字プレート</p> <ul style="list-style-type: none"> ・下垂体 ・女性ホルモン ・月経 ・初経

2. 思春期の体の変化——男子——

指導用解説書 p3 参照

目標：思春期の男子の体の変化を理解する 時配：10分		
指導内容	留意点	使用する図版 / パーツ
<ul style="list-style-type: none"> ・思春期になると脳の下垂体から、性腺刺激ホルモンが出され、精巣に働きかける。 ・すると精巣で男性ホルモンがつくられ、血液にのってからだ中に送られる。この男性ホルモンの働きで、声がわりが始まり、わきげや性毛(いんもう)が生え、がっしりした体つきへと変化する。 ・思春期に起こるこのような現象を、二次性徴という。 ・精巣では精子が作られるようになり、精通(初めての射精)も体験するようになる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・二次性徴が始まる時期には個人差があり、早い人も遅い人もいる。人それぞれなので、心配はいらない。 ・体の変化は、成長への大切な過程であることを認識させ、前向きに受け止めさせる。 	<p>JPG 大図版</p> <ul style="list-style-type: none"> ・二次性徴が現れる前の男子 ・二次性徴が現れた後の男子 <p>PNG パーツ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・脳 / 下垂体 ・性腺刺激ホルモンの矢印 ・男性ホルモンの矢印 <p>PNG 文字プレート</p> <ul style="list-style-type: none"> ・下垂体 ・男性ホルモン

3. 女子の性器のしくみ

指導用解説書 p4

目標：女子の性器の名称と働きを知る 時配：10分		
指導内容	留意点	使用する図版 / パーツ
<ul style="list-style-type: none">体の外から見える部分が外性器、体の中の見えない部分を内性器という。思春期になると、女性ホルモンの働きで内性器——子宮・卵巣も発達する。およそ1カ月に1回、卵巣から成熟した卵子が1つ飛び出す。これを排卵という。体の中で、命をつくりだす準備が始まることを伝える。女性が一生の間に排卵する卵子は約400個。「その中の1個があなたの“いのちのもと”だったんですよ」。	<ul style="list-style-type: none">生殖につながる重要な機能であることを学ぶ。体の変化は、成長への大切な過程であることを認識させ、前向きに受け止めさせる。母性ではなく、大人の女性への第一歩としてとらえられるように。月経については、5.で扱う。	<p>JPG 大図版</p> <ul style="list-style-type: none">女子の内性器のしくみ <p>PNG 文字プレート</p> <ul style="list-style-type: none">子宮卵子卵巣ちつ

4. 男子の性器のしくみ

指導用解説書 p5

目標：男子の性器の名称と働きを知る 時配：10分		
指導内容	留意点	使用する図版 / パーツ
<ul style="list-style-type: none">体の外から見える部分が外性器、体の中の見えない部分を内性器という。思春期になると、男性ホルモンの働きで、精巣の中で精子が作られるようになり、精巣もペニスも成長する。	<ul style="list-style-type: none">生殖につながる重要な機能であることを学ぶ。体の変化は、成長への大切な過程であることを認識させ、前向きに受け止めさせる。	<p>JPG 大図版</p> <ul style="list-style-type: none">男子の内性器のしくみ <p>PNG 文字プレート</p> <ul style="list-style-type: none">精巣いんけい精子

5. 月経のしくみ

指導用解説書 p6 参照

目標：月経のしくみを理解する 時配：10分		
指導内容	留意点	使用する図版 / パーツ
<ul style="list-style-type: none"> ・女性は、思春期になると女性ホルモンの働きで、排卵と月経が起こるようになる。 ・排卵というのは、卵巣から卵子がとび出してくること。 ・排卵された卵子が精子と「合体」すると受精卵になり、子宮へむかっていく。 ・子宮では、受精卵が育ちやすいように、子宮内膜に栄養をたくわえて厚くなっている。 ・卵子が受精しないと、子宮内膜がはがれ、血液と一緒に、ちつを通してワギナから体の外に出てくる。これが月経。 ・月経が終わると、再び子宮は子宮内膜に栄養をたくわえる。 ・こうした排卵と月経が、およそ1カ月の周期でくりかえされる（月経周期）。 ・1回の月経は、3～7日間ぐらい。 	<ul style="list-style-type: none"> ・詳細は「初経教育」の時間を設け、この回はその予習、あるいは復習的な位置づけになる。 ・ナプキン等を使う「月経の手当て」や、ホルモンバランスによる体調の変化については、「初経教育」で扱うものとする。 ・排卵があり、その結果として月経という現象があるという流れをきちんと理解させたい。 ・生殖につながる重要な機能であることを学ぶ。 ・母性ではなく、大人の女性への第一歩としてとらえられるように。 	<p>JPG 大図版</p> <ul style="list-style-type: none"> ・月経のしくみ（性周期） <p>PNG パーツ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・月経のしくみ（性周期）

6. 初経はいつ？

指導用解説書 p7 参照

目標：いつ初経を迎えるかは個人差があることを学ぶ 時配：10分		
指導内容	留意点	使用する図版 / パーツ
<ul style="list-style-type: none"> ・はじめての月経を「初経」という。 ・月経が始まる時期は、人によってさまざま。早くても遅くても心配はいらない。 ・思春期は、ホルモン分泌がまだ不安定なため、月経不順になることもあるが、そのうち安定するので、心配はいらない。 	<ul style="list-style-type: none"> ・詳細は「初経教育」の時間を設け、この回はその予習、あるいは復習的な位置づけになる。 ・まだ子どもを産む年齢ではないが、思春期はそのための準備期間でもあることを意識させる。 ・月経周期は、女性の体に備わった優れたプログラムである。 	<p>JPG 小図版</p> <ul style="list-style-type: none"> ・初経はいつ？ <p>PNG パーツ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・初経はいつ？

7. 射精 / ぼっき

指導用解説書 p8 参照

目標：射精 / ぼっきのしくみを理解する 時配：10分		
指導内容	留意点	使用する図版 / パーツ
<ul style="list-style-type: none"> ・射精とは、精巣で作られた精子が、精のうや前立腺などの液と混ざって白い精液となり、ペニスの先から射出されること。初めての射精を精通という。 ・射精するときに、ペニスは勃起している。 ・勃起とは / 勃起のしくみ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・なかなか正しい情報が得にくいいため、射精（精通）や夢精について不安を持つ男子は多い。「病気じゃないか!」と悩む子もいるので、正しい知識を与える必要がある。 ・体の中で、生殖につながる大切な機能が発達しているということを認識させる。 	<p>JPG 大図版</p> <ul style="list-style-type: none"> ・男子の内性器のしくみ <p>PNG 文字プレート</p> <ul style="list-style-type: none"> ・射精 ・精通 ・ぼっき <p>PNG パーツ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ぼっき

8. 夢精 / マスターベーション

指導用解説書 p9 参照

目標：無害であり悪いことではないこと、エチケットを守ることを伝える 時配：10分		
指導内容	留意点	使用する図版 / パーツ
<ul style="list-style-type: none"> ・夢精とは / 夢精したときには。 ・マスターベーションとは。 ・マスターベーションのエチケットについて。 ・“テクノブレイク” など、巷にあふれる間違っただ情報についても触れたい。 	<ul style="list-style-type: none"> ・夢精した時のエチケットもきちんと教えたい。 ・丁寧に、明るく、さわやかに、科学的に、肯定的に伝える。 ・インターネット上には、いかにもありそうだが、実は不正確な情報が氾濫していることを伝え、情報の選択には注意が必要なことを知らせる。 	<p>JPG 小図版</p> <ul style="list-style-type: none"> ・むせい ・マスターベーション <p>PNG パーツ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水洗いして洗濯機へ ・①自分の部屋で②せいけつな手で

9. おりものってなに？

指導用解説書 p10 参照

目標：おりものについて知る 時配：10分		
指導内容	留意点	使用する図版 / パーツ
<ul style="list-style-type: none"> ・おりものとは？ 膣の中の粘膜細胞と子宮頸管粘液の役割 	<ul style="list-style-type: none"> ・おりものは、女性の体に備わった大切な機能。成熟した女性には誰にでもあること。 	<p>JPG 小図版</p> <ul style="list-style-type: none"> ・おりものってなに？ <p>PNG パーツ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・おりもの