

せいかつ
生活しゅうかん・せいけつチェック①

こうもく 項目	入学時			1年生			2年生			3年生			担任記入欄
	まいにち ほぼ毎日し ている	ときどきし ている	ほとんどし ていない	まいにち ほぼ毎日し ている	ときどきし ている	ほとんどし ていない	まいにち ほぼ毎日し ている	ときどきし ている	ほとんどし ていない	まいにち ほぼ毎日 している	ときどきして いる	ほとんどし ていない	
ちようしょく た 朝食を食べる													入学時の課題
あさ は 朝に歯をみがく													
かお たら 顔を洗う													
かみ け ととの 髪の毛を整える													1年終了時の課題
はいべん 排便をする													2年終了時の課題
よる は 夜に歯をみがく													
ふろ はい お風呂に入る													
したぎ 下着をかえる													3年終了時のコメント
ふく きが 服を着替える													
よる じ ね 夜11時までに寝る													
こうもく 項目	入学時			1年生			2年生			3年生			
	ひとりで できる	だれ 誰かにして もらう	していない	ひとりで できる	だれ 誰かにし てもらう	していない	ひとりで できる	だれ 誰かにし てもらう	していない	ひとりで できる	だれ 誰かにして もらう	していない	
ひげそりやむだ毛の処理													3年終了時のコメント
つめをきる													
からだを洗う													
あたま たら 頭を洗う													
からだをふく													

せいかつ

生活しゅうかん・せいけつチェック②

入学時	1年	2年	3年	はいよう かん こうもく 排尿に関する項目	入学時	1年	2年	3年	はいべん かん こうもく 排便に関する項目	入学時	1年	2年	3年	げっけい せいり じ てであて かん こうもく 月経(生理)時の手当に関する項目
				しょう オムツを使用					しょう オムツを使用					しょう オムツにナプキンを使用
				はいよう かん し 尿意を感じて知らせる					べんい かん し 便意を感じて知らせる					せいり 生理がわかっている
				かいじょ はいよう 介助をすれば排尿ができる					かいじょ はいべん 介助をすれば排便ができる					かいじょ しょう 介助をすれば処置ができる
				じぶん はいよう 自分で排尿ができる					じぶん はいべん 自分で排便ができる					じぶん しょう 自分で処置ができる
				ひつよう おう 必要に応じてトイレに行く事ができる(授業 ちゆう 中にいかなくてもよいように)					ふくそう との 服装を整えることができる					こうかんよう 交換用のナプキンをトイレに持って行ける
				ふくそう との 服装を整えることができる					わしき べんき つか 和式便器を使うことができる					かく も い ナプキンを隠してトイレに持って行ける
				てあら 手洗いができる					つか ウオッシュレットを使うことができる					てきせつ ナプキンを適切にあてることができる
				だんせい (男性)					ただ ふ 正しく拭くことができる					よご 汚れたナプキンを紙に包んで捨てる
				み はいよう おしりを見せずに排尿ができる					うし て まわ ふ 後ろから手を回して拭くことができる					てきせつ じかん かんかく こうかん 適切な時間の間隔で交換できる
				によう 尿きりができる					よご 汚れがなくなるまで、繰り返し拭くことが できる					ふだん 普段からナプキンの準備ができる
				べんき てきせつ きより はいよう 便器と適切な距離で排尿できる					てきど しょう トイレットペーパーを適度に使用できる					せいり とき じぶん したぎ 生理の時に、自分で下着やナプキンの準備が できる
				じよせい (女性)					はいべん 排便後トイレの水を流すことができる					きゆう せいり はし 急に生理が始まったとき、誰かに頼んで助けて もらう
				こしつ し はいよう 個室ドアを閉めて排尿できる					べんき よご じぶん 便器を汚したら自分できれいにするこ ができる					したぎ とう よご じぶん あら こと 下着等が汚れたときは、自分で洗う事が できる
				てきど しょう トイレットペーパーを適度に使用できる					てあら ふ 手洗いして、ハンカチで拭くことができる					

トイレについて

こんな行動、どう思いますか？

1

ロックをせずに
ドアをあける



2

トイレット
ペーパーを
たくさん使う



3

あう
洗った手を
ふく
服でふく



4

みず つめ
水が冷たい
から
ちょっとだけ
手をあらう



5

トイレが
よご
汚れてしまった
けど...



6

べんざ
便座が
よご
汚れていたら
ふいてから
つか
使う



7

で
トイレを出たら
こんなことに！



お風呂の 入りかた①

どうして、お風呂に入るのかな？

よくそうに、入る前に、からだをきれいにしましょう！



- ☆ よくそうに入る前に、一度からだをお湯で、ながしましょう。
- ☆ とくに、性器とおしりを、きれいにながしましょう。



からだを、あらう

タオルに、せっけんをつけます。洗い残しのないように、からだをあらいましょう！



手、うで



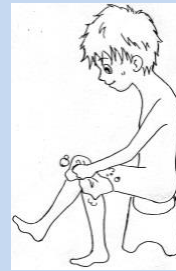
むね、おなか



せなか



くび



あし



せいきとおしり

あたまを あらう

- ① かみの毛をお湯でぬらします...
- ② シャンプーのポンプを1回おします...
- ③ あわだてて、かみの毛をあらいます...
- ④ お湯でしっかり洗い流します...



かおを、あらう



あらいおわったら...

- ☆ よくそうに入って、からだがぬくもったら出ましょう。
- ☆ からだ全体にシャワーをかけましょう。
- ☆ しぼったタオルで、からだについた水をしっかりふきとりましょう。

さっぱりして、
きもちよかった！

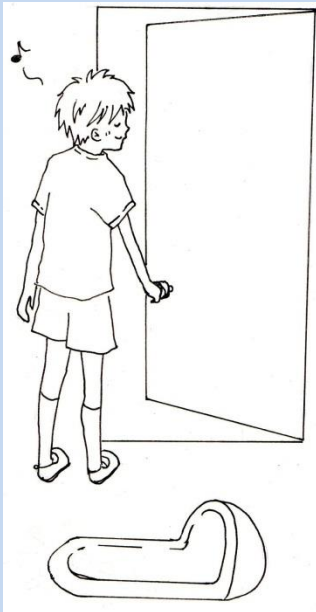


お風呂の 入いかた②

だいよくじょう
大浴場での、マナーを身につけましょう！

1

お風呂に入る前に
トイレをすませて
おきましょう。



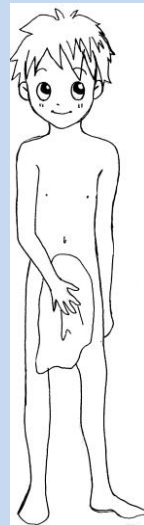
2

脱衣所では、かごの中の
きれいな衣服と汚れた衣服
をわけていれます。
かごの上にタオルをかけて
おきましょう。



3

お風呂は、はだかに
なっている場所ですが
歩くときは、
プライベート部分を
タオルでかくしましょう。



4

タオルは湯船につけません。



5

からだを
しっかりふいてから
脱衣所に
いきましょう。



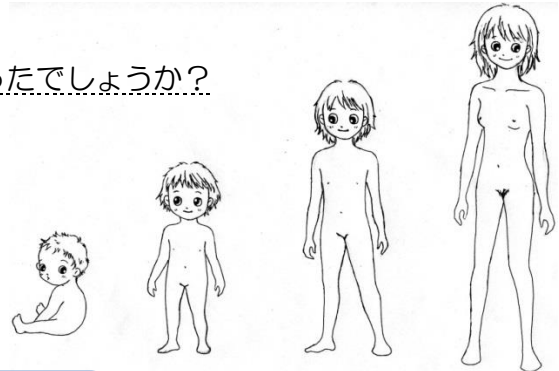
しゅんきの からだ(女子)

あかちゃんのころと、くらべるとどこが、かわったでしょうか？

身長しんちようも高たかくなりました？

体重たいしゆうも増ふえました。

それだけでしょうか？



からだのへんか変化

高校生こうこうせいになった わたしのからだは、こどものころと かわってきました。

わきの下したや 性器せいきのまわりに
毛けがはえてきた。

おもう おもわない わからない

お乳ちち(乳房ちちうぶ) が、
ふくらんできた。

おもう おもわない わからない

からだからだが、ふわふわと やわらかい
感じかんじになった。

おもう おもわない わからない



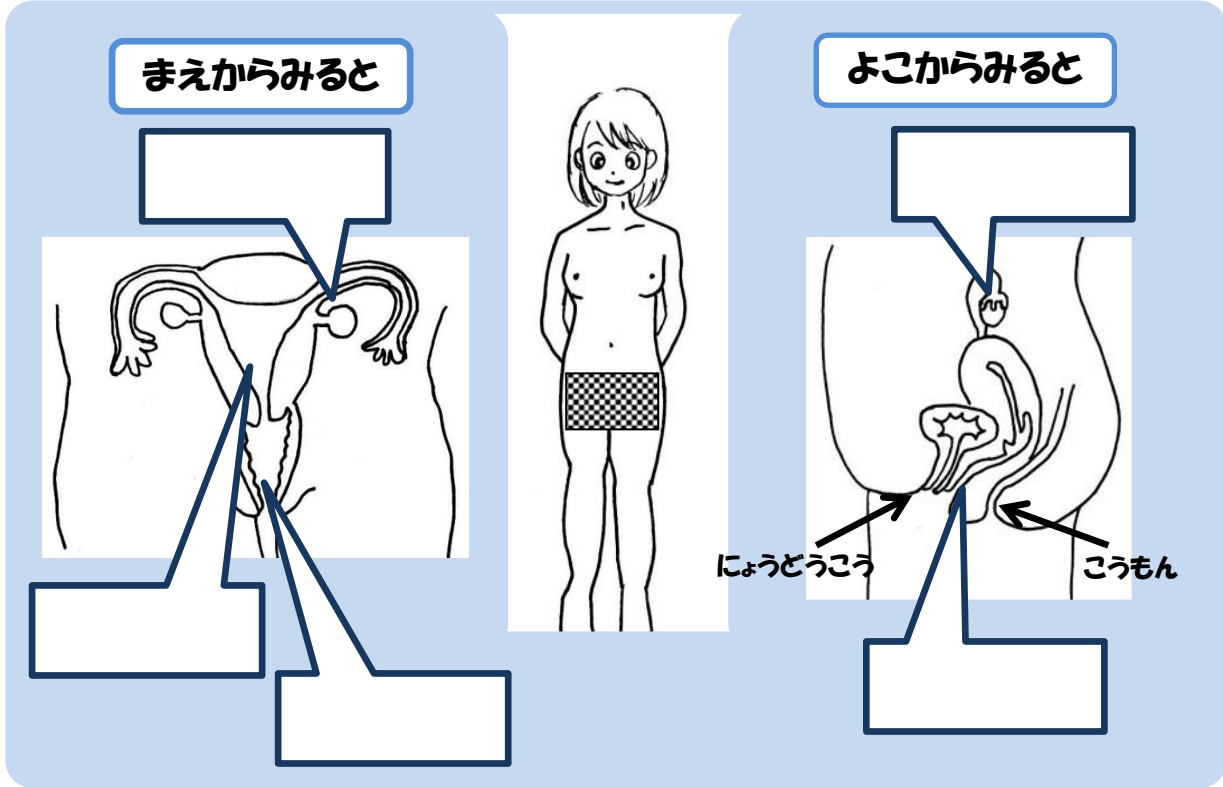
このような「からだ」や「へんかこころ」のへんか変化は、
卵巣らんそうから女性じよせいホルモンが、分泌ぶんぴつされることではじまります。

頭あたまの中なかにある脳下垂体のうかすいたいから性腺刺激せいせんしげきホルモンがでて
卵巣らんそうに運はこばれます。

★ からだからだが変化へんかしていくことを、不安ふあんに感じかんたり、嫌いやだなと思うおもることがあります。そんな時ときは、信頼しんらいできる大人おとなに相談そうだんしましょう。

からだ(女子)をしよう! 「性器」

からだの中^{なか}にあたり、みえにくいところはあるけれど、
 とっても「たいせつ」なところですよ。
 ぜひ、なまえを おぼえてくださいね。



らんそう (卵巣)

らんそうには、赤ちゃんのもとになるらんしゅうが、たくさんあります。おおよそ1ヶ月ごとに左右どちらかの一方で卵子が育ち、らんそうの外にでます。(排卵)

しきゅう (子宮)

しきゅうは、にわたりのたまごより小さいくらいのおおきさです。赤ちゃんを育てるところです。

ちつこう (膣口)

ちつこうは、げっけいけつで、月経血が出てくる場所です。赤ちゃんが出てくる出口でもあります。

にょうどうこう (尿道口)

にょうどうこうは、にょう(おしっこ)が出てくる場所です。

こうもん (肛門)

こうもんは、べん(うんこ)が出てくる場所です。

げっけい しゅうき へんか
月経周期とからだ・きもちの変化①

子宮から血液のようなものが、膣を通して出るようになります。
 これを、月経(生理)といいます。
 からだの中で、妊娠の準備ができていているというしるしです。

自分の月経(生理)周期を知っていますか？

月経が、いつからはじまって、いつまであったか
 また、量はどうかを知っておくことは、
 自分のからだの調子を知ることにもなります。
 カレンダーや手帳にしるしをつけておきましょう。



もし、月経(生理)が、不規則になったら...

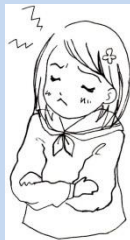
ホルモンの活動によって月経のリズムがくることがあります。
 月経が、長く続く場合(通常3~7日)や、順調にあった月経が3ヶ月以上ない状態
 が続く場合は、おとなに相談して、一度病院を受診しましょう。
 月経周期がみだれたときは、基礎体温を測ることが役に立ちます。(からだ編⑩)

げっけい せいり しゅうき きもち へんか
月経(生理)周期にともなう からだと気持ちの変化

げっけいまえ
月経前

からだ

ねむくなる
 からだがむくむ
 便秘にある
 肩がこる



きもち

イライラする
 不安にある

げっけいちゅう
月経中

からだ

お腹がいたい
 頭がいたい
 気分がわるい
 下痢ぎみになる



きもち

神経質になる
 ブルーな気持ち

げっけい せいり つう
月経(生理)痛を やわらげるために

- ☆ からだを冷やさないようにしよう...
- ☆ 睡眠と食事をきちんとろう...
- ☆ 適度に運動しよう...
- ☆ 音楽を聴いたり、リラックスしよう...

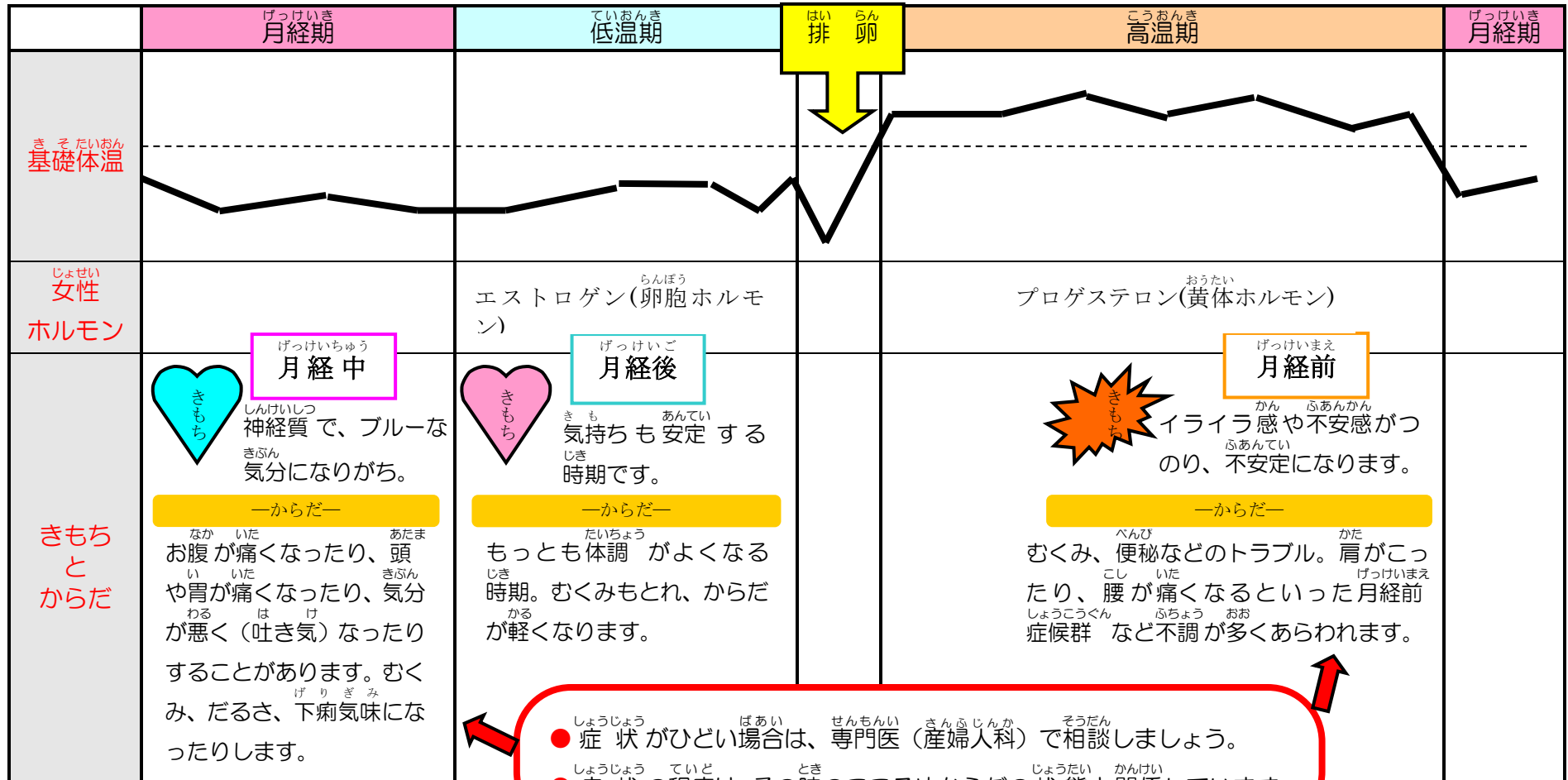


いたみがひどい
 ときは、
 一度病院で
 相談しましょう。



おぼえて
おこう!

げっけい しゅうき へんか
月経周期とからだ・きもちの変化②



- 症 状 がひどい場合は、専門医 (産婦人科) で相談しましょう。
- 症 状 の程度は、その時のところやからだの状 態 と関係しています。

げっけい せいり

月経(生理)に そなえて

^{がいしゅつさき} 外出先で、^{せいり} 生理がはじまったときに^{こま} 困らないように、
どんなことをしておいたらいいでしょう？



^{てあ} 手当ての方法や^{ほつぱつ} 生活の^{せいかつ} しかたを^{ただ} 正しく^し 知っておきましょう。

せいり 生理になったら・・・ ナフキンの^{こうかん} 交換のしかた

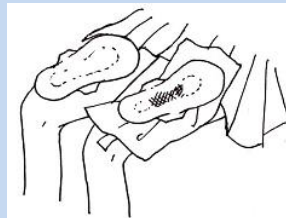
^{ほうほう} こんな方法もあります。

①

あたらしいナフキンを
シートから出し、
^{かたほう} 片方をふとももに
はっておく。



②



^{かたほう} もう片方に

シートをしき、
^{よご} 汚れたナフキンを^{ころ} 転がすように丸め、
テープで止める。



③

ナフキンを まっすぐにし、
^{なか} まん中にあたるように、
^き 気をつける。

④

^{あぶつり} 汚物入れ (コーナー
ポット) にすてる。



げっけい せいり
月経(生理)のときに...

せいり
 生理のときに、こんな行動をどう思いますか？

1

ナプキンを
 ひとまえ
 人前でみせる



2

おおこえ せいり ばなし
 大声で生理の話をする



3

そのまま
 いっちゃったよ



4

ナプキンをつつまないで
 そのまますてる

こまったな...どうしよう？

- がいしゅつさき
 外出先のトイレで、コーナーポット(汚物入れ)が、なかった。
- べんき べんき よご
 便器や、便器のまわりを汚してしまった。
- なか
 お腹がいたくて、つらい。
- したぎ よご
 下着が汚れてしまった。



ちゅうい
 ほかに、こんなことに注意しよう！



☆ しゅっけつ おお おお ひよう
 出血の多いときなどは、「多い日用のナプキン」をつかったり、
 オーバーパンツをはくなど、工夫しましょう。

☆ しゅっけつ りよう おお にゅうよく しゅっけつえき しゅうい よご
 出血の量が多いときの入浴は、出血液で周囲を汚すこともあるので
 注意しましょう。最後に浴室をつかうなどもいいですね。

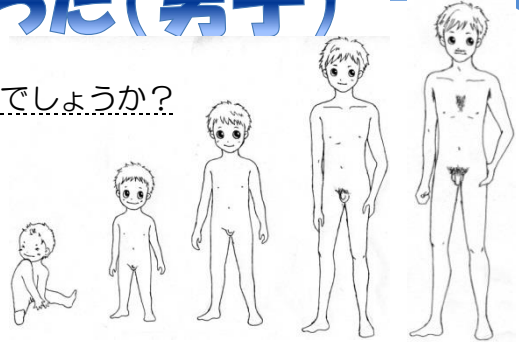
だんし

しゅんきの からだ(男子)

あかちゃんのころと、くらべるとどこが、かわったでしょうか？



身長も高くなりました？
体重も増えました。
それだけでしょうか？



からだの^{へんか}変化

高校生になったぼくのからは、こどもの頃と変わってきました...

わきの下や、性器のまわりに
毛がはえてきた。

おもう おもわない わからない

のどの骨が、でっばってきて
ちょっと声がでにくく
低い声になった。

おもう おもわない わからない

からだか、がっしりしてきた。

おもう おもわない わからない

陰茎や精巢の入っている袋も
ちょっと大きくなった。

おもう おもわない わからない

このような「からだ」や「こころ」の^{へんか}変化は、
精巢から男性ホルモンが分泌されることで始まります...

頭の中にある脳下垂体から
性腺刺激ホルモンが、血液で運ばれます...

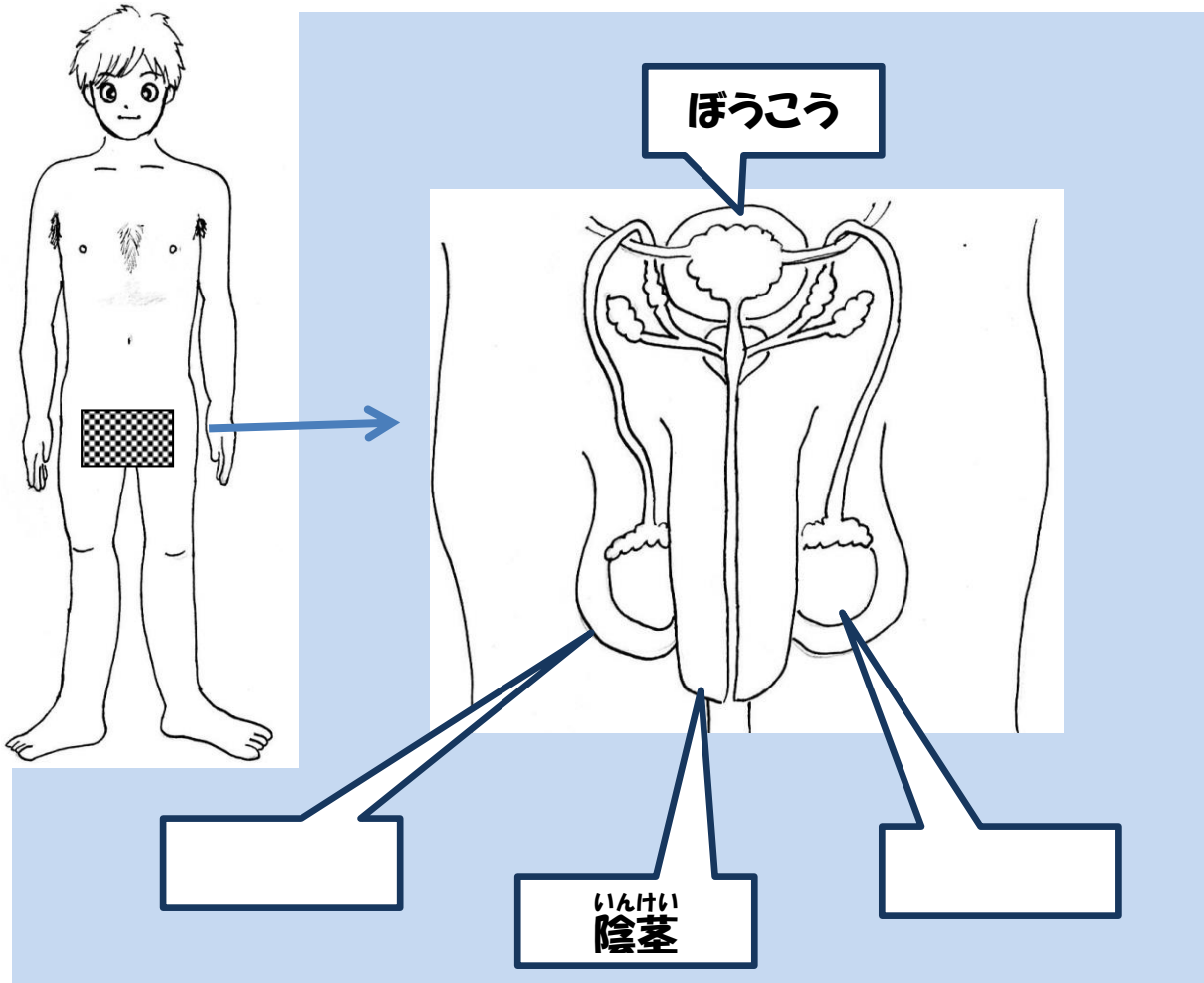
★ からだが^{へんか}変化していくことを、不安に感じたり、嫌だなど思うことがあります...
そんなときは、信頼できる大人に相談しましょう。

だんし

せいき

からだ(男子)をしよう! 『性器』

だんし 男子のからだについて、なまえ 名前をおぼえましょう!



そと 外からは見えないけれど、だんし 男子のせいそう 精巣が いん 陰のうのなかで
 すこ 少しずつおおきくなっています。
 おとな 大人のせいそう 精巣は、うずらのたまごぐらいの大きさですが、
 こ 子どものころは、すこ 少しくさいです。
 せいそう 精巣は、だんせい 男性ホルモンや、あか 赤ちゃんのもとになるせいし 精子をつくる、
 たいせつな 大切な場所。

だんし

からだ(男子)をしろっ！「ぼっき」

あさ いんけい おお
朝、陰茎が 大きく かたくなって
ふくらんでいて びっくりすることが
あります...

これを 「勃起(ぼっき)」 といいます。

からだが おとな じゅんぴ
からだ が 大人になる準備をしている
しろっ...

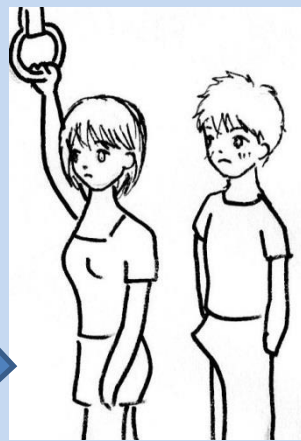


びっくりしたことある？

にんげん いんけい なか ほね きんにく
人間の陰茎の中には、骨や筋肉はありません...

いんけい けつえき はい かた おお
陰茎にたくさんの血液が入ると固く、大きくなります。

そして、すこ けつえき
そして、少しずつ血液がもとへもどっていくと、もとのかたさと大きさに戻ります。



エッチなことを
かんが みてい、よ 読んたい
考えたい、見たい、読みたい
すきな人のことを
ひと
好きな人のことを
かんが
考えたいすると
いんけい ぼっき
陰茎が勃起することがあります。



だんし

からだ(男子)をしよう! 「むせい」「しゃせい」

むせい(夢精)

あさ朝、め目がさめると、しろ白くて、べたべたしたものが、パンツについていることがありませんか?

おしっこは、ちがいます。

でてきたのは、

「精液(せいえき)」です。

このように、ねて
いるときに精液がでて
くることを、

「夢精(むせい)」

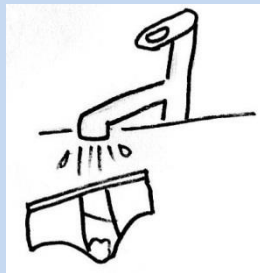
といいます。



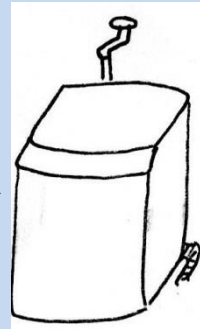
これはマナーだよ!

よごれたパンツはどうしましょう?

パンツをあらう



洗濯機に入れる



しゃせい(射精)

せいそう 精巣でつくられた精子が、
いんけい さき 陰茎の先から、せいえき 精液として
でてきました。

おとな おとこ ひと 大人の男の人は、けいけん 経験してい
ること。

いんけい 陰茎からせいえき 精液がでてくること
を「射精(しゃせい)」
といいます。

