

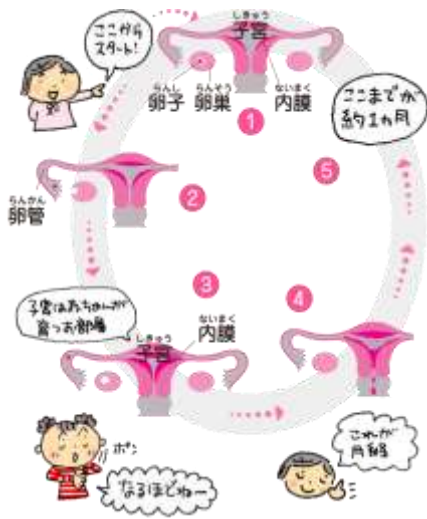


5年生の保護者の方へ

令和5年10月26日
練馬区大泉第六小学校
保健室

移動教室の出発がいよいよ来週に迫ってきました。本日、女の子達を対象に、生理（月経）が始まった時の対処について保健指導をしました。「家庭で話す際にどんなことを教えたか??」とご質問いただくことがありますので、今回は学校でどのような話をしたのか、ご紹介します。

生理って何？



思春期になると、脳から体に命令がいて、女の子の体の中では大人の女性らしく準備が進んでいきます。外側の見た目のいろいろな変化（胸がふくらむ、体がふっくらするなど、授業で習います。）と一緒に体の中もかわってきます。個人差があります（ここをかなり念を押します）が、10～15歳くらいの間に「初経（最初の生理）」を迎えます。

「女の子のおなかのなかには子宮という赤ちゃんを育てる部屋があるんだよ。体が成長して赤ちゃんを産めるようになると子宮の中で赤ちゃんを迎える準備としてふかふかのベッド（子宮内膜）を用意するの。そのベッドがいらなくなってはがれて外に出るのが生理（月経）だよ。はがれるときに血も一緒に出るけど怖がらなくて大丈夫だよ。血が出てきたときに、どうしたらいいか覚えようね。」とお話しています。体が今までと変わっていくことに不安を感じる子も少なくないので、素敵で大人の女性になるための第一歩だよ、と伝えています。

始まる前の準備を工夫する

生理の説明を聞くと「なんだか大変そうだなめんどくさそうなものが始まってしまふみたい」と思う子もいます。（確かに、生理用品を取り換えなければならなかったり、体調が悪くなったりするので、生理中を快適に過ごすには工夫が必要ですよね…）そこで、生理用品を前もって準備するときのおすすめです。お気に入りのポーチを見つけて、いつ、どこで生理になっても大丈夫なように準備しておきます。

また生理の手当ての場面を見ておくと使い方が分かるので、安心につながります。実際に生理用品をどうつけるのかイメージが付きづらい子もいるので、指導の際は、養護教諭がズボンの上から生理用ショーツをつけて、生理用品の付け方や交換の仕方を説明をしています。

①生理用ショーツ

生理専用のショーツがあります。汚れることもあるので多めに用意しましょう。

②ナプキン

いろいろな種類があります。少ないとき用/多いとき用などいくつか用意しましょう。

③ポーチ

ナプキン5～6枚と、予備の下着を入れて持ち歩きましょう。

④手帳・カレンダー

生理の日を記録しましょう。シールを貼ったりすると楽しいですね。

ナプキンもかわいい色や柄の物がたくさんあるよ

ハンカチやティッシュケースがポーチ型になっているのもあるよ

一緒に確認
してみてください

月経(生理)への備え



①生理用ナプキン

- ・ショーツにつけて、生理の血(経血)を受け止める
- ・ふつうの日用、多い日用、夜用、軽い日用などの種類がある

羽の扱いにとまどう子もいるので一緒に練習しておきましょう



②サニタリーショーツ(生理用ショーツ)

- ・またの部分防水になっていたり、経血が付いても洗うと取れやすい素材になっている



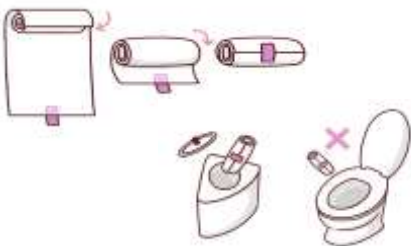
③タンポン

- ・膣に入れて経血を吸い取る
- ・激しく動いてもずれる心配がない
- ・プールや温泉にも安心して入れる



④捨て方

- ・経血のついたほうを内側に小さくたたんでトイレットペーパーやナプキンの空き袋に入れて捨てる



⑤持ち歩き方

- ・ポーチやきんちゃく袋に生理中なら5枚前後、それ以外の日も1~2枚入れておく



⑥交換のタイミング

- ・1~2時間に1回の交換が目安



⑦学校で困ったら

- ・ナプキンが足りなくなった
- ・服に経血がついた
- ・体調が悪い
- ・体育の見学を言い出しにくい
- ・心配なことがある……などなど

そんなときは

保健室の先生を
頼ってください!



どの先生に
話してもOK!

⑧スポーツ

- 【プール】
 - ・ナプキンではプールに入れないので見学する
 - ・タンポンを使えるなら入れるけれど、体調を見つつ無理をしないこと
- 【体育】
- ・生理中でも体を動かすことはOKだけど、痛みでつらい場合や量が多くて不安な時は無理せず見学する



⑨下着や服に経血がついた

前もってお子様と

生理の血がついた下着やパジャマは自分で水洗いして洗濯機に入れてね



のように話しておく

- ・経血はお湯で固まる性質があるので、水かぬるま湯でつまみ洗い、その後普通に選択する
- ・取れにくくなるので早めに洗う

環境の変化によって初経が起こる子もいるため、移動教室に安心して行けるようお話をしました。生理の開始年齢には個人差がありますが、心の準備と、困ったら相談していいことを忘れずに過ごしてくれると嬉しいです。