

# にこにこだより

令和5年5月26日  
岩国市立杭名小学校  
ほけんだよりNo. 3



6年生は、来週待ちに待った修学旅行がありますね。3～5年生のみなさんも、6月15日、16日に自然教室が予定されています。校外での宿泊活動は、多くの人を楽しみながら、不安な気持ちもあるのではないのでしょうか。ここでは、同年代の人たちが抱える体に関するお悩みとそのアドバイスについて紹介します。おうちの方と一緒に読んでみましょう！

## ～体に関するお悩み相談～



### お悩み相談①

自然教室、生理になったらどうしよう。



### アドバイス

すでに初経がきていても、きていなくても、宿泊行事に月経が重なる可能性はみなさんにあります。月経をずらす薬はありますが、ホルモンに影響を与えるため、小学生のみなさんにおすすめはできません。大切なのは、もしものときにそなえておくことです。必要なものがあれば、おうちの方に相談しながら早めに準備をし、安心して学校行事をむかえられるようにしましょう。



### お悩み相談②

友達は声変わりをしているのにぼくはまだ。  
病気かな？



### アドバイス

思春期になると、「自分の体って人とちがう？」と、不安になることがあるかもしれません。しかし、成長の仕方は、人それぞれであり、代表的な体の変化である初経・精通についても、12歳でむかえる人もいれば、9歳や18歳でむかえる人もいます。このように、色々な体の変化は、個人差が大きいものです。そのため、人と比べて、あせったり心配したりせず、ゆったりとした気持ちで待つようにしましょう。ただし、悩みがあれば、1人で抱えこまず、先生などにいつでも相談してください。

## 保健・放送委員会の活動紹介★

5月の委員会活動では、10月の学校保健安全委員会に向けてアンケート作りなどの準備を進めています。昨年度も、姿勢をテーマに調べ学習を行いました。今年度はさらにパワーアップする予定です。児童のみなさんや、保護者のみなさまにも、色々とお願いをさせていただきますが、ご協力よろしくお願ひします！



### 〈おうちの方へ〉

#### ① 健康診断結果のお知らせ

健康診断の前半が終了しました。保護者のみなさま、提出物など、ご協力ありがとうございました。健康診断終了後は、結果を随時お配りしていきます。なお、歯科検診の結果につきましては、全てのお子さんに、その他の項目につきましては、注意や治療が必要なお子さんのみ、取り急ぎお知らせしていきます。ご確認いただき、必要であれば早めの受診をよろしくお願ひします。

なお、全ての健康診断結果は、1学期末に「ぼく・わたしのけんこう」に記入をして、お渡しします。ただし、その前に、身長、体重など、お知りになりたい結果がありましたら、いつでもご連絡ください。

※結果が入っていたカラーファイルは受診票の提出の際にご使用ください。

ご不要な場合は、そのままご返却をお願いします。



#### ② 救急法講習会への出席のお願い

6月13日(火)3校時に予定しております救急法講習会の申し込みが5月29日(月)までとなっております。昨年度同様、消防士としてご活躍されている保護者の方が講師となり、実施していただきます。実践的な内容を含む大変貴重な講習となりますので、ぜひご参加ください。

昨年度の様子

