

初経指導のお知らせ

本日、初経についての指導を行いました。初経を迎える年齢は、小学校高学年に多く、早いお子さんでは10歳くらいです。初経や二次性徴は個人差が大きく、今後は機会があるごとに個別指導をしていきますが、お子さんの成長につきましては家庭との連携をとりながら、あたたかく見守りたいと思いますので、ご家庭での指導もお願いいたします。

1 今日指導したこと

- ・DVD「からだノート ―おとなになるということ―」視聴
- ・月経の手当て
- ・その他（下着の着用や女の子のマナーなど）

2 初経の目安

- ・初経の前兆は、様々な形で現れます。身長や体重が急激に増加したり、胸がふくらんできたり、骨盤が発育して丸みを帯びてきたりします。
- ・初経の半年くらい前からおりものが見られるようになりますので、月経が始まるサインとして心構えをすることができます。

3 ご家庭で配慮してほしいこと

（1）清潔な身体

入浴時に身体をきれいにする、下着は毎日取り替え清潔なものを身に付ける習慣をつけさせたいものです。また、初経を迎えたら、自分の下着は自分で洗うように指導して欲しいと思います。

（2）生理用品の準備と手当ての練習

突然の初経にあわてることがないように、生理用品の準備や手当ての練習が必要です。準備するものは、本日配付しました初経教育セットの冊子に掲載していますので、参考にしてください。

（3）初経があったとき

学校で行う初経指導の時間は、時間的にも制限があるため、教えられる内容も限られてきますので、家庭での指導を大切にしていきたいと思います。その際、お願いしたいことは、月経に対して否定的な態度や言葉を不用意にださないということです。月経は女性だけに与えられた新しい命を産むことができる大切なからだの現象です。お子さんが産まれたときの、ご自身の感動などを話して、生命誕生の素晴らしさを教えてあげてください。

また、これから高学年になりますと、校外学習の機会が多くなります。差し支えないようでしたら、初経を迎えたときには、担任に話しておいてください。

（4）下着の着用

肌着は汗を吸収する働きがあります。異性の目を刺激されることも避けられます。肌着は季節にあったものを常時着用させましょう。また、乳房が発達しているお子さんには、刺激を避ける上でもお子さんの体にあったブラジャーやハーフトップなどを着用させてください。