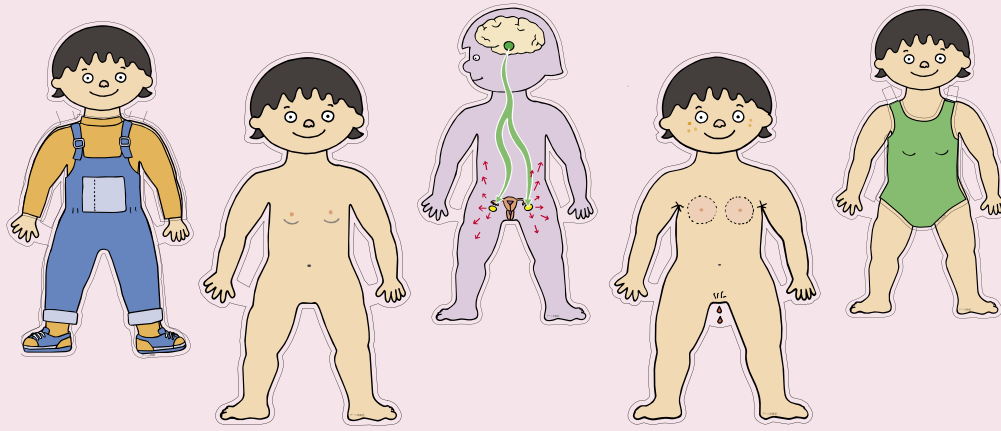


10分でできる初経教育セット



◆指導対象


特別支援学級(校)
児童・生徒

小学校中・高学年

監修・文/北沢杏子

制作・イラスト

/長谷川瑞吉

 アーニ出版

〒158-0097 東京都世田谷区用賀 3-5-6
Tel. 03-3708-7321 Fax. 03-3708-7325
ホームページ <http://www.ahni.co.jp>

「10分でできる初経教育セット」 を制作して

北沢杏子



夫されています。

また、月経が始まったばかりのころは、不規則ですが、いまに28日型とか30日型とか、きちんとくるようになることも話して安心させてください。

初経から閉経まで40年間も続く女性だけにある月経。手当てが面倒、気分がすぐれない、女なんてイヤだな…などという印象を与えない楽しい初経教育が大切です。

“わたしのからだはわたしのもの” 月経がくるのは健康のバロメーター！と肯定できる快適な指導を心がけましょう。

このセットは女の子の紙人形で、具体的にナプキンやタンポンの使い方を学び、パネルを使って科学的にホルモン分泌、排卵、月経、性周期のしくみを知って、自己肯定感をもてるように工

北沢杏子(きたざわきょうこ)

1965年から性教育を中心とする研究、著述、海外取材、講演、評論活動を展開。全国の小、中、高校、大学の要請による公開授業やゼミを行なうと共に、210余点の性教育・エイズ教育・乱用薬物防止・性暴力被害防止などの教育教材を制作し、文部大臣賞、教育映像祭最優秀賞・人権賞などを受賞している。

著書に「親と先生のためのQ & Aシリーズ全3巻」「薬物いや!シリーズ全3巻」(アーニ出版)他多数。

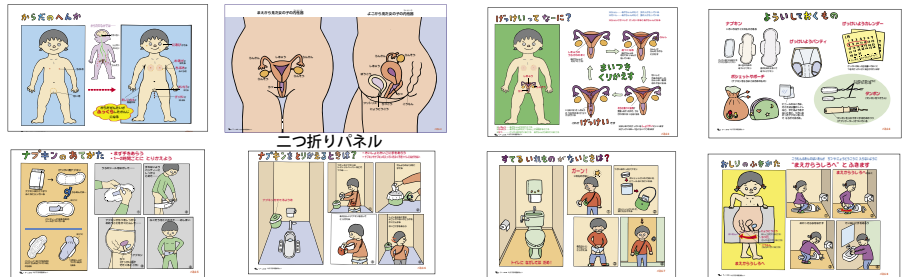
アーニ出版共同代表、「性を語る会」代表、医学ジャーナリスト協会会員、国連人口基金・国際協力機構(JICA)のリプロヘルスIEC事業専門家派遣員、児童虐待防止対策委員他。

このセットに入っているもの

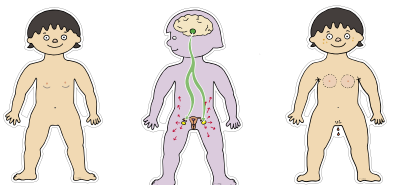
①大型図版「みんなちがっていいんだよ!」(91.4×65cm) 1枚



②パネル8枚 (B 4パネル(25.7×36.4cm) 7枚 ・二つ折りパネル(52×30cm) 1枚)



③紙人形3体



紙人形① 二次性徴発現前
紙人形② からだのなかでは……
紙人形③ 二次性徴発現後

④きせかえ3種



「服」 「水着」 「月経用ショーツ」

⑤人形用スタンド1脚



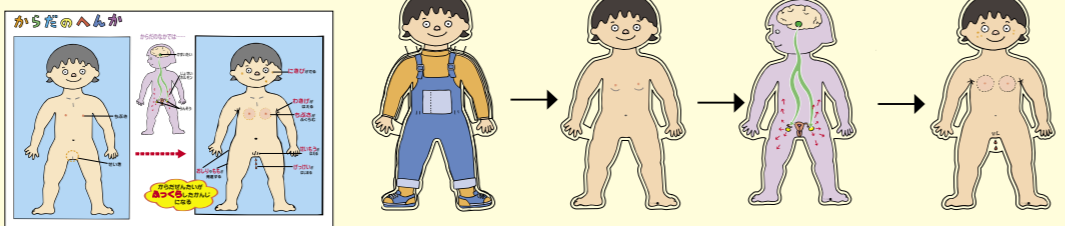

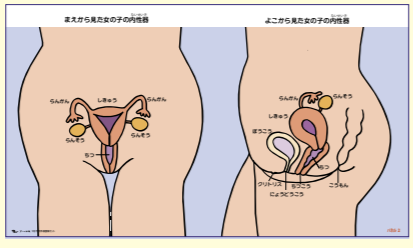



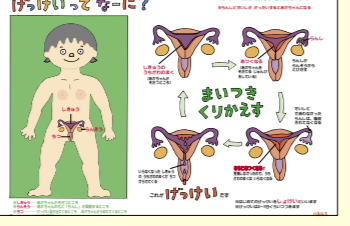

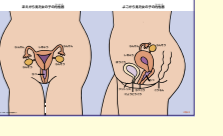

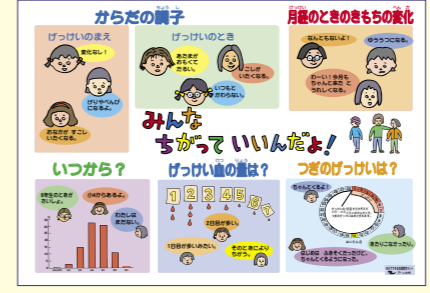

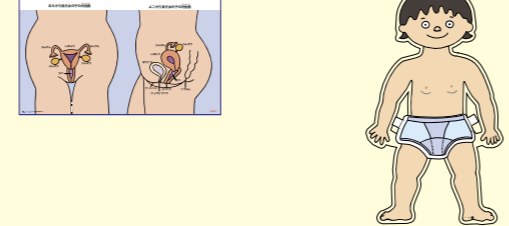

⑥ワークシート4枚(A4サイズ/コピー用)



⑦ポシェット (ナプキン・タンポン入り)

⑧指導用解説パンフ

⑨参考資料

指導内容	使用教材	指導内容	使用教材
<p>◆思春期のからだの変化(二次性徴)を教える。</p> <p>ワークシートに書き込んで覚えましょう。 ワークシートあり (ワークシートはコピーしてお使いください)</p>	<p>パネル①と紙人形</p> <p>紙人形①と服 → 紙人形① 二次性徴発現前 → 紙人形② からだのなかでは…… → 紙人形③ 二次性徴発現後</p>  <p>※紙人形はセットの中のスタンドに立ててご使用ください(4頁参照)。</p>	<p>◆ナプキンの捨て方を練習する。</p>	<p>パネル⑥「ナプキンをすてるときは」</p>  <p>・ナプキンを捨てる容器は、学校のトイレに置いてある実物を使用してください</p> <p>■容器に「汚物入れ」などと書かないこと(汚物ではないのだから)。</p>
<p>◆女子の性器について説明する。</p> <p>ワークシートあり</p>	<p>パネル②(二つ折り)</p>   <p>←このように腰にあてます。 前から見た絵と横からの絵を示し、内性器の形と位置を説明する。</p>	<p>◆ナプキンを捨てる容器がトイレに無い場合の対処法を練習する。</p>	<p>パネル⑦「すてるいれものがないときは」</p>  <p>(参考) ・パネル⑥の和式トイレ、パネル⑦の洋式トイレの絵でトイレの違いを話す。</p> 
<p>◆月経について教える。</p> <p>◇月経のしくみ ◇月経はなぜあるの? ◇月経のサイクル ◇月経の期間</p> <p>ワークシートあり</p>	<p>パネル③「げっけいってなに?」</p>  <p>月経の授業をするときに用意するもの</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各種ナプキン(セットに入っています) ・月経用ショーツ(別途ご用意ください) ・ポシェット(セットに入っています) ・タンポン(セットに入っています) ・月経カレンダー(参考資料をコピーしてください) ・ティッシュペーパー(別途ご用意ください) ・小さいビニール袋(別途ご用意ください) ・ナプキンを捨てる容器(別途ご用意ください) 	<p>◆おしりのふきかた“まえからうしろへふく”ことを教える。</p>	<p>パネル⑧「おしりのふきかた」</p>  <p>(参考) ・尿道口、ちつ口、肛門の位置関係を示すために、二つ折りパネル②も活用する。</p> 
<p>◆初経をむかえるための必要品の説明をする。</p>	<p>パネル④「よういしておくもの」</p> 	<p>◆みんなちがうよ! それぞれ個人差があることを教える。</p>	<p>大型図版「みんなちがっていいんだよ!」</p>  <p>※この参考資料の4頁をご覧ください。</p>
<p>◆ナプキンの当て方の練習をする。</p>	<p>パネル⑤「ナプキンのあてかた」</p>  <p>・紙人形に小さく切ったティッシュペーパー(ナプキンの代わり)を当てたり、着せ替えのショーツをはかせたりするとよくわかる。</p>  <p>・パネル②二つ折りでちつ口の位置を確認する。</p>	<p>◆“プライベートゾーン(私自身のもの)”を教える。</p>	<p>紙人形と水着</p>  <p>紙人形に水着を着せ、水着でかくれたところ(乳房・性器・肛門)は、他人にみせたり、さわらせたりしてはいけないことを教える。</p>
		<p>◆ききたいことありますか?</p> <p>ワークシートあり</p>	<p>ワークシート4「げっけいやからだ・ころのことなどききたいことありますか?」に質問を書いてもらい不安や悩みを解消する。</p>

大型図版の解説

排卵・月経は、脳の視床下部がコントロールし、性腺刺激ホルモン、卵胞ホルモン、黄体ホルモンを順序よく分泌させることで起こります。

ですから心理的な影響を受けやすく、ストレスは月経不順の大きな原因です。

最近では、極端なダイエットが原因の月経不順や無月経が増えているので注意！

月経中には、つぎのようになる人もいます。

月経の前に、つぎのようになる人もいます。

- ・だるい
- ・腰・足が痛い
- ・眠くなる
- ・頭が痛い・重い
- ・おりものが多くなる

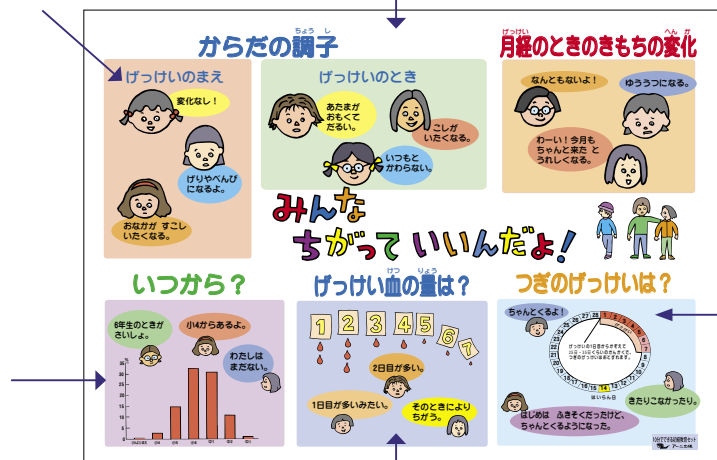
- ・おなかが痛い・張る
- ・疲れやすい
- ・貧血やめまい・冷え
- ・下痢
- ・眠くなる など

月経の始まった日を第1日目とし、つぎの月経の前日までを月経周期といえます。

月経周期は個人差があって23～40日くらいといわれています。また、同じ人でも体調などにより変わります。25～38日の間で、月々の変動が7日以内であれば問題はないとされています。

初経がいつくるかは、人によっていろいろ。早くても遅くても、心配はいりません。

乳房がふくらみはじめたりわき毛や性毛がはじると月経がはじまります(はじめての月経を初経といいます)。



月経の期間は、普通4～5日ですが、2～7日の範囲ならば問題ないといわれています。

月経血の量は50～250g程度で、血液、頸管粘液、子宮内膜などがまざっています。

“小学校2年生で初経”などという場合は、ホルモン分泌異常(早発性)が疑われるので、専門医に相談しましょう。早発性だと成長ホルモンが止まるそうで

スタンドに立てかけた紙人形



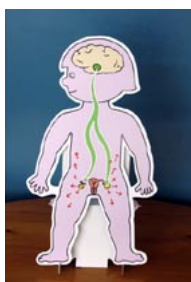
→
スタンドはこのように組み立てます。



基本の紙人形3体



紙人形①
二次性徴発現前



紙人形②
からだのなかでは……



紙人形③
二次性徴発現後

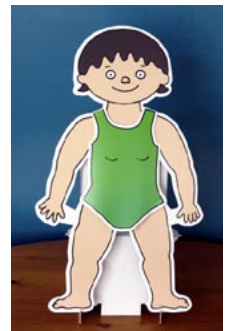
基本の紙人形にきせかえを重ねて活用



「女の子」に「服」を着せて月経中の服装について話す。



「女の子」に「月経用ショーツを」を着せて月経の手当てを教える。



「女の子」に「水着」を着せてプライベートゾーンを教える。