



令和8年(2026年)10月30日

札幌市立みどり小学校

保健室 No. 8

2枚目：3・5年生 性に関する指導



天気予報を見ると最低気温が0℃に近づき、季節は秋から冬に進んでいることが分かります。寒くなってくると、様々な感染症が流行しやすくなります。手洗い（ハンカチの携帯）や咳エチケット（マスクの着用）など、積極的に感染症を予防しましょう。また、積雪に備え、防寒着、マフラーや手袋、冬靴の準備をお願いします。

朝の健康観察をお願いします

毎朝健康観察を行い、体調が悪い時は検温してから登校するようにしてください。また、症状の出始めは感染症の種類の区別が難しいです。医療機関を受診して適切に対応しましょう。

・・・保護者の方へ～朝の健康観察をお願いします。～・・・

注目ポイントはココ！

- ☐ 朝、スッキリ起きられず、だるそうにしている
- ☐ 食欲がない
- ☐ 顔色が悪い
(顔色が青白い、または赤っぽい)
- ☐ 発熱している(熱っぽい)
- ☐ 声に元気がない



お子さんにいつもと違う様子や気になることがあったら、「大丈夫?」「体はだるくない?」など声をかけてみてください。体調が悪いときは無理をさせず、ゆっくり休ませることが大切です。



出席停止期間（インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症）

インフルエンザの場合（例：3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合）

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合		発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合		発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

☆発症日を0日目とします（インフルエンザ：発熱した日、新型コロナウイルス感染症：発熱などの症状が出た日）。

新型コロナの場合（例：4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合）

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合		有症状	有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合		有症状	有症状	有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK

☆発症した後5日を経過し、かつインフルエンザは解熱後2日を経過するまで、新型コロナウイルス感染症は症状軽快後1日を経過するまで登校することができません。

性に関する指導（からだ・いのち・いきる）を行いました

3年生と5年生のお知らせです。内容や感想について、お子さんと話題にしてみてください。

【3年生】赤ちゃんたん生（いのち）

一人一人の体の中には「いのち」のもとがあること、「いのち」のはじまり（受精卵）は目に見えないくらい小さいこと、そしてお母さんのお腹の中で成長していくことを学びました。

次にお腹の中に赤ちゃんがいるお母さんの体験をしました。お母さん体験では、リュックサック（中には、水を入れて3kg程度にしたペットボトルを入れました）を体の前に背負い、「上靴を触ってみる」、「床に落ちたものを拾う」などの体験をしました。

子どもたちの振り返りの一部を紹介します。

- ♡ はじめ（いのちのはじまり）はすごく小さくてびっくりしました。
- ♡ 赤ちゃんが大きくなるのは早いなと思いました。
- ♡ こんなに重くてびっくりしました。
- ♡ おなかに赤ちゃんがいると大変だなと思いました。
- ♡ 落ちたものを拾うのが大変だなと思いました。
- ♡ 肩や腰が痛くなると思います。
- ♡ 赤ちゃんはいのちがけで生まれてきたことが分かりました。
- ♡ いのちの大切さが分かりました。



【5年生】大人に近づく体（からだ）

宿泊学習の前に男女別に学びました。はじめに4年生 10月からの身長伸びを振り返り、一人一人が自分の成長を確認しました。次に、男子は体の変化、射精・精通について、女子は体の変化、月経・初経（生理用品の使い方・片づけ方の実習を含む）について学びました。

また、プライベートゾーン（水着で隠れるところ・胸・顔・口）について再確認した後、パーソナルスペース（他者が近づいても不快に感じない心理的な領域、45cmくらいの距離）について考えました。最後に体の距離感と心の距離感について考えました。

子どもたちの振り返りの一部を紹介します。

- ♡ 成長には個人差があることが分かりました。
- ♡ 体の変化について、友達をからかってはいけないと思いました。
- ♡ 不安だったことが分かって安心しました。
- ♡ 顔や口もプライベートゾーンであることが分かりました。
- ♡ 心の発達について考えることができました。
- ♡ 人とのパーソナルスペースや心の距離感に気を付けたいと思います。
- ♡ 自分の都合を伝えてことわっても良いことが分かりました。

人とのきより感って何だろう？

体のきより感

自分の体は自分のものだから、自分とほかの人とのきよりは自分で決めている



心のきより感

自分の気持ちや考え方は自分のものだから、どんな気持ちをもって、どんな考え方をするのかは自分で決めている



文部科学省「生命（いのち）の安全教育」教材より

※他の学年については、次号以降にお知らせします。