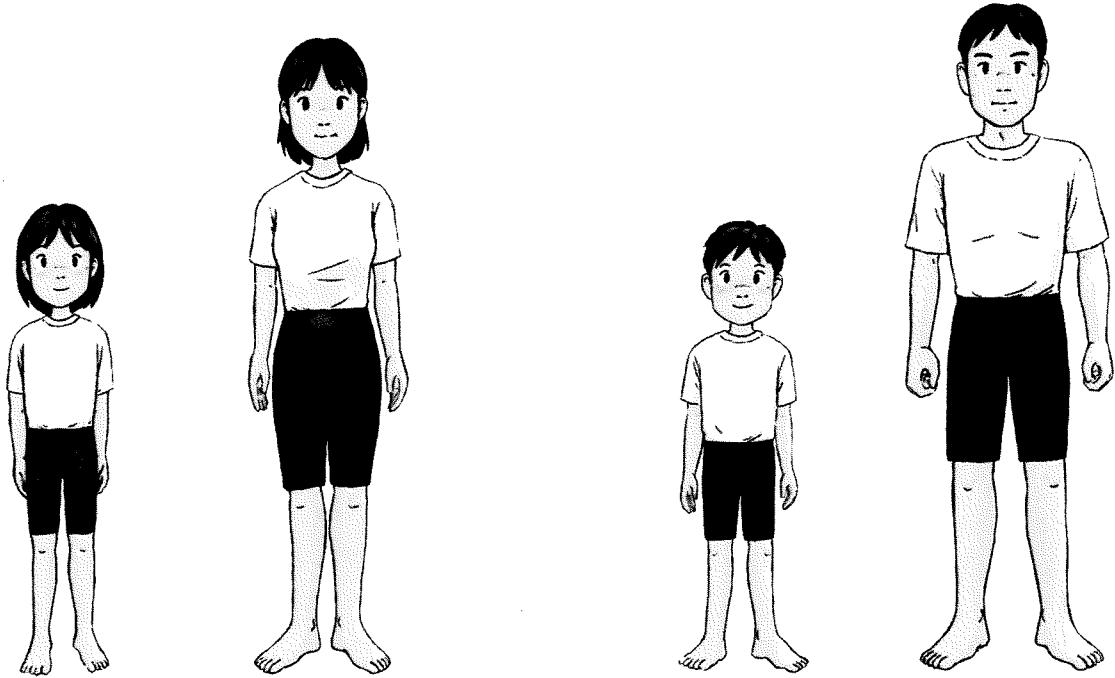


# 2 大人に近づく体

年 組 番 名前

1. 大人に近づくと、体にどのような<sup>へんか</sup>変化が<sup>お</sup>起こってくるのでしょうか。



+

- ・ ( ) のある体つき  
 になってくる。
- ・ ( ) がふくらんで  
 くる。
- ・ ( ) や ( )  
 の<sup>まわ</sup>りに毛が生えてくる。
- ・ 声<sup>こゑ</sup>が少し低くなる。

- ・ ( ) とした体つ  
 きになってくる。
- ・ ( ) が生えてくる。
- ・ ( ) や ( )  
 の<sup>まわ</sup>りに毛が生えてくる。
- ・ 声<sup>こゑ</sup>が低くなる。

2. 「思<sup>し</sup>春<sup>しゅん</sup>期<sup>き</sup>をむかえる自分」にあてて手紙を書きましょう。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 3

## 体の中で起こる変化

年 組 番 名前

## 1. 思春期の体の中で起こる変化についてまとめましょう。

女子では、思春期になると、月に1回くらいの間かくで、<sup>らんそう</sup>卵巣から（ ）が<sup>しきゅう</sup>出されるようになります。それに合わせて、<sup>うち</sup>子宮の内<sup>がわ</sup>側のま<sup>えいよう</sup>くは、<sup>えいよう</sup>栄養をたっぷり<sup>けつえき</sup>とふくんだ血液であつくなります。しばらくすると、ま<sup>けつえき</sup>くがはがれ、血液とともに体の外に出されます。これを（ ）<sup>はじ</sup>といい、初めての（ ）を（ ）<sup>はじ</sup>と<sup>はじ</sup>いい<sup>はじ</sup>ます。

男子では、思春期になると、いんけい<sup>う</sup>がしげきを受けたときやねむっている間に、<sup>えき</sup>白い液<sup>えき</sup>が出る<sup>えき</sup>ことがあります。これを（ ）<sup>はじ</sup>と<sup>はじ</sup>いい<sup>はじ</sup>ます。この<sup>えき</sup>白い液<sup>えき</sup>は<sup>せいえき</sup>精液<sup>えき</sup>と<sup>えき</sup>いい、その中には、（ ）がまざっています。

## 2. 思春期になると、体つきや体の中だけでなく、心にも変化が起こってきます。どのようなことか、思いつくことを書いてみましょう。

---



---



---



---

## 3. 思春期の体や心に起こる変化について、わかったこと、もっと知りたいことなどを書きましょう。

---



---



---



---

# 4

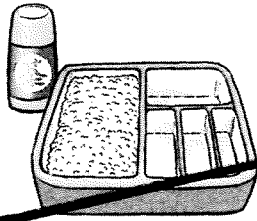
## すくすく<sup>そだ</sup>育て わたしの体

年 組 番 名前

~~1. 給食<sup>きゅうしょく</sup>の<sup>そだ</sup>こんだてでは、<sup>えいよう</sup>栄養のバランスがよくなるように考えられています。今日の<sup>そだ</sup>こんだてはどのようなになっているか、調べてみましょう。~~

~~主食<sup>しゅしよく</sup>：  
主菜<sup>しゅさい</sup>：  
副菜<sup>ふくさい</sup>：~~

~~2. おべんとうを作ろうとしています。<sup>えいよう</sup>栄養のバランスがよくなるように、空いているわくに、教科書 p.23 上の<sup>びん</sup>図から1品ずつ<sup>えら</sup>選んでみましょう。~~



~~①~~

~~②~~

~~③~~

~~④~~

3. ふだんどのような<sup>うんどう</sup>運動をしていますか。チェックしてみましょう。

- 全身<sup>ぜんしん</sup>を使った<sup>つか</sup>運動<sup>うんどう</sup>やスポーツをしている。
- 外遊び<sup>あそ</sup>をたくさんしている。
- 生活<sup>くわつ</sup>の中で、なるべく体<sup>うご</sup>を動かしている。

4. 休養<sup>きゅうよう</sup>やすい<sup>うんどう</sup>みんが十分にとれていますか。チェックしてみましょう。

- <sup>うんどう</sup>運動をしてつかれたときは、しっかりと休むようにしている。
- 勉強<sup>べんきょう</sup>の後など、好きなことをして、気分<sup>てん</sup>転かんをしている。
- つかれたと感じたときは、散歩<sup>さんぽ</sup>などの軽い<sup>かる</sup>運動<sup>うんどう</sup>をしている。
- 早ね早起<sup>お</sup>きをして、8～9時間ぐらいねている。

5. 体がよりよく<sup>せいちよう</sup>成長するために、<sup>じっこう</sup>実行しようと思っていることを書きましょう。

[<sup>じっこう</sup>実行しようと思っていること]

.....