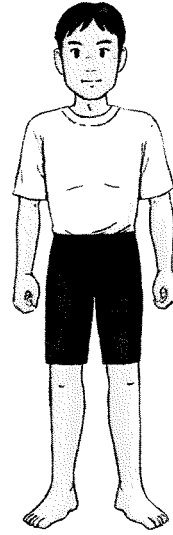
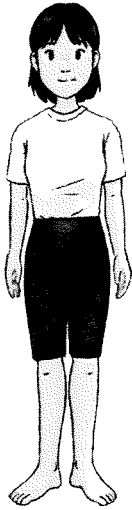


2

大人に近づく体

年 組 番 名前

1. 大人に近づくと、体にどのような変化が起こってくるのでしょうか。



- ・ (丸み) のある体つきになってくる。
- ・ (むね) がふくらんでくる。
- ・ (わき) や (性器) のまわりに毛が生えてくる。
- ・ 声が少し低くなる。

- ・ (がっしり) とした体つきになってくる。
- ・ (ひげ) が生えてくる。
- ・ (わき) や (性器) のまわりに毛が生えてくる。
- ・ 声が低くなる。

2. 「思春期をむかえる自分」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、卵巣から（卵子）が出されるようになります。それに合わせて、子宮の内側のまわは、栄養をたっぷりとふくんだ血液であつくなります。しばらくすると、まわはがはがれ、血液とともに体の外に出されます。これを（月経）といい、初めての（月経）を（初経）といいます。

男子では、思春期になると、いんけい（精子）がしげきを受けたときやねむっている間に、白い液（射精）が出てきます。これを（射精）といい、初めての（射精）を（精通）といいます。この白い液は精液といい、その中には、（精子）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、心にも変化が起こてきます。どのようなことが、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

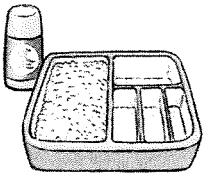
すくすく育て わたしの体

年 組 番 名前

1. 給食のこんだては、栄養のバランスがよくなるように考えられています。今日のこんだてはどのようになっているか、調べてみましょう。

- 主食：
- 主菜：
- 副菜：

2. おべんとうを作ろうとしています。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 上の図から1品ずつ選んでみましょう。



- ①
- ②
- ③
- ④

3. ふだんどのような運動をしていますか。チェックしてみましょう。

- 全身を使った運動やスポーツをしている。
- 外遊びをたくさんしている。
- 生活の中で、なるべく体を動かしている。

4. 休養やすいみんが十分にとれていますか。チェックしてみましょう。

- 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。
- 勉強の後など、好きなことをして、気分転換をしている。
- つかれたと感じたときは、散歩などの軽い運動をしている。
- 早ね早起きをして、8～9時間ぐらいねている。

5. 体がよりよく成長するために、実行しようと思っていることを書きましょう。

[実行しようと思っていること]

.....