

(1) 目標

本時では、思春期における身体の変化や特徴について健康面を中心に理解する。思春期の発育・発達の特徴として、個人差はあるものの、「からだの変化」と「こころの変化」が起き、特に性機能の急激な変化がおきることを知る。

(2) 展開

	学習内容・学習活動	指導上の留意点
導入	<p>1. 小学校高学年～高校生ぐらいまでの時期が思春期と呼ばれていることを知る。</p> <p>2. 思春期には男女それぞれで、身体つきにどのような変化が起きるか、を挙げる。</p> <p>【予想される答え】</p> <p>男子⇒ひげ、声変わり、がっちり・・・</p> <p>女子⇒胸が大きくなる、丸みのある身体・・・</p>	<p>・児童期や青年期など、思春期前後のことにも時間があれば触れる。</p> <p>・男子は小学校時代の友人など、最近の様子を想像させて考えさせる。</p>
展開	<p>3. 「どんな身体の変化がおきるのか？」</p> <p>4. なぜ思春期で男女の身体つきに変化が起きるのか？脳の機能とホルモンについて知る。</p> <p>①脳⇒下垂体</p> <p>②ホルモン⇒性腺刺激ホルモン、男性ホルモン、女性ホルモン</p> <p>5. 性腺刺激ホルモンが刺激をする精巣と卵巣の場所を確認する。</p> <p>6. 思春期に起きる身体つきの変化で最も大きな特徴「月経」「射精」について確認する。</p> <p>①初めての月経⇒初経</p> <p>②初めての射精⇒精通</p>	<p>・まなブックレベル2のP3を読んで確認してみる。</p> <p>・性腺刺激ホルモンの分泌には個人差があることを説明し、そのことが身体つきの変化の個人差につながることを知る。</p> <p>・まなブックレベル2P5「性ホルモン」を確認。赤ちゃんを作ることができる身体に成長しているということを確認する。</p> <p>・まなブックレベル2のP5・P6を読む。</p> <p>・まなブックレベル2P5、6「射精ってなに？」「月経ってなに？」の部分を確認。(特に月経に関して詳しくは次回に説明することを伝える)</p>
まとめ	<p>7. 思春期には、身体だけでなく心の変化も起きやすいことを知る。</p> <p>発問:「身体の変化だけでなく、こころの変化で何か思い当たることある？」</p> <p>⇒自分の持つ悩みが自分だけでないということを知る。</p>	<p>【心の変化で思い当たることを挙げさせる】</p> <p>なかなか具体例があがらなければ、少し具体例をあげる。</p> <p>具体例: 他人と自分を比較する・・・</p> <p>・まなブックレベル2P4を読む</p>

	身体的にも精神的にも大きな成長期であること、思春期における成長は「二次性徴」と呼ばれていることも確認。	
--	---	--

第3時間目 (A組:11/2 B組:11/4 C組:11/8 D組:10/29 E組:11/8)

(1) 目標

本時では、思春期における身体の変化や特徴について健康面を中心に理解する。思春期の発育・発達の特徴として、個人差はあるものの、「からだの変化」と「こころの変化」が起き、特に性機能の急激な変化がおきることを知る。特に本時は「月経のメカニズム」について理解する。

(2) 展開

	学習内容・学習活動	指導上の留意点
導入	1. 前時の振り返り ・思春期における身体の変化、こころの変化 ・二次性徴とは ・ホルモンとのかかわり	・前回のノートを見直しながら、思春期における変化を振り返る。 ・本時は月経について取り扱うが、まだきていない人のために個人差があることを確認する。
展開	2. 月経のメカニズム (その1) 女性の内性器について確認する。  3. 月経のメカニズム (その2) 月経に関わるホルモンについて知る。 ①卵胞刺激ホルモン ②卵胞ホルモン (エストロゲン) ③卵子 (原始細胞) 4. 月経のメカニズム (その3) 排卵及び全体の流れを知る。 ④黄体ホルモン (プロゲステロン) ⑤排卵 ⑥子宮内膜や経血  5. 月経のメカニズム (まとめ) 月経のメカニズム、その1～4までを一連の流れとして確認する。	・まなブックレベル2P6を読んで内性器とその主な働きを確認する。  ・その3では、卵子が成熟するきっかけを説明する。(保健体育科専用プリント等)  その4では、排卵及びその後体外へ排出されるまでの流れを説明する。(保健体育科専用プリント等)  ・まなブックレベル2P6「月経ってなに？」を利用して振り返りを行う。
まとめ	6. 月経に対しての心配事や悩みについて具体例や事例を通して、自分のことを客観的にとらえることができる。	・まなブックレベル2P11を通して、人に相談できない、誰にも言えない、ではなく信頼できる大人へ相談することが大事であることを伝える。

	<p>⇒「まなブックレベル2 P11 の中に書かれていることで自分にも当てはまることある？」</p> <p>月経の約1週間ほど前から月経までの間に腹痛や頭痛を起こしたり気分が落ち込んだりすることを「PMS（月経前症候群）」ということを学ぶ。</p>	<p>⇒信頼できる大人というフレーズをより具体的に提示する。（学年の女性の先生や保健室の先生、学校カウンセラーなど）</p>
--	--	--

第4時間目・5時間目（A組：11/9.16 B組：11/11.18 C組：11/15.22 D組：11/5.12 E組：11/15.22）

（1）目標

本時では、思春期における身体の変化や特徴について健康面を中心に理解する。思春期の発育・発達の特徴として、個人差はあるものの、「からだの変化」と「こころの変化」が起き、特に性機能の急激な変化がおきることを知る。特に本時は「月経との付き合い方」「思春期における男性のからだの変化」について理解する。

（2）展開

	学習内容・学習活動	指導上の留意点
導入	1. 前時の振り返り ・女性のからだの変化 ・月経のメカニズムの確認 ・PMSについて	・引き続き個人差があることを再度確認する。 ・前回のノート及びまなブック P6 「月経ってなに？」をもとに、一連の流れを再確認する。
展開1	3. 「月経中も気持ちよく過ごすコツ」 1か月に1回やってくる月経と適度に付き合うために、大事なポイントを学ぶ ① 様々な生理用品の紹介 4～5人のグループになり実際に生理用品を触ってもらう。 ② 生活をする上での留意事項の確認	・まなブック P9、P10 を使用し、自分の日々の生活を振り返りながら聞くことを促す。 ・ナプキンやタンポンなど実物を紹介し、それぞれの特徴を紹介する。（別紙プリント参照） ・まなブック P10（おすすめのくふう）を参照し、「運動」や「休養」の質も密接に関わっていることを紹介。
展開2	4. 2時間目「男性における身体の変化」についての復習  5. 男性の内性器について確認する。  6. 「精通」「射精」「精子」など、思春期に男性におきる身体メカニズムについて知る。	・まなブック P3 からだの変化（男性）の部分を確認させる。  ・まなブック P5 男性のからだ（男性器）について確認させる。 ・まなブック P5、P7 を確認し、異性の身体におきている変化を知る。
まとめ	7. 性腺刺激ホルモンによつての男女の身体の変化について、再確認する。	・引き続き、思春期におきる身体の変化には、大

	<p>8. その変化が、何のために起きているのか？時間がありそうならば、各自で考える。 →考えを提出させるのでも可</p> <p>9. 次回の单元より、「受精」「妊娠」「出産」に入ることになるので、思春期におきる身体の変化が、このために起きているということに繋げる。</p>	<p>きな個人差があるので、男性でも女性でも、精通や月経がまだ起きてない人がいることを確認。</p> <p>・生命誕生はとても神秘的なものであり、次回以降も真剣に聴いて欲しいという願いを伝える。</p>
--	---	---

<生理用品あれこれ>

製品名	メリット	デメリット
ナプキン		
流せる ナプキン		
タンポン		
月経カップ		
ナプキン不要 ショーツ		

自分ならどれがいいのか、何を基準に選ぶのか、考えておこう。

生理用品選びについて、考えたこと、思ったことを自由に書いてみよう。

製品名	特長	メリット	別紙プリント デメリット
ナプキン		どこでも手に入る 手軽	交換頻度が高い 蒸れる 多い日など漏れる心配あり
流せる ナプキン		漏れる心配を軽減してく れる	やや高め？ まだ売っているところが 限られている
タンポン		運動しても違和感なし プールも温泉も入れる	挿入が慣れるまで難しい
月経カップ		運動問題なし ゴミが出ない	挿入が難しい 職場や学校で入れなおす のは難しい
ナプキン不要 ショーツ		ゴミが出ない	洗うのが面倒 漏れるか心配

第6時間目・7時間目 (A組:12/14.21 B組:11/25.12/2 C組:12/6.20 D組:11/19.26 E組:12/6.20)

(1) 目標

本時では、受精・妊娠・出産の一連の過程を学習し、その過程がイメージできるようにする。また、妊娠中の母子の健康について考えることで、自分が誕生した神秘を知り、自分のいのちを大切にできるようにする。

(2) 展開

	学習内容・学習活動	指導上の留意点
導入	<p>1. 前時の振り返り 「精通」や「月経」など、自分の身体にその変化がなぜ起きているのか？を改めて考える。(前時の最後に書いた各生徒の意見を紹介しても可)</p> <p>2. 1で確認した意見の中で、「子どもをつくるため」「赤ちゃんができるようにするため」など、子孫を残すという意見に注目</p>	<p>・意見を紹介する場合は、自分の意見として紹介されたくない場合もあるので、意見のみの紹介とする。</p> <p>・「子どもをつくるため」などの意見がでていなければ、授業担当者が意見を伝える。</p> <p>・まなブックレベル3 P9「赤ちゃんってどうやってできる？」を確認</p>

<p>展開</p>	<p>3. 「受精」のメカニズムについて</p> <p>① 月経のメカニズムの復習</p> <p>② 受精卵とはなにか</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・受精までの流れ</li> <li>・受精の際に決定する「性別」</li> <li>・遺伝子情報「DNA」</li> </ul> <p>4. 妊娠とはなにか</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・受精と妊娠の違い</li> <li>・子宮内膜と着床について</li> </ul> <p>5. 出産に向けて</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠の期間について</li> <li>・羊水の役割について</li> <li>・胎盤や臍帯の役割について</li> </ul> <p>6. 双子のメカニズムについて</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・一卵性双生児、二卵性双生児の違いについて</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・本校制作、女性内性器のパネルを使用</li> <li>・特に3時間目、排卵の部分を再度確認。</li> <li>・まなブックレベル3 P10 「妊娠のしくみ」の本文以外を確認 (※最初に受精→妊娠までの全体像を確認)</li> <li>・受精=妊娠でなく、着床して初めて妊娠が確定することを確認。</li> <li>・約280日間(とつきとおか)という長い時間胎盤や羊水の働きによって守られながら、母親の体内で大事に育つということなどを知る。</li> <li>・受精などのメカニズムを理解できたかどうかを踏まえ、一卵性と二卵性の違いを確認</li> </ul>
<p>まとめ</p>	<p>7. 受精→妊娠→出産の流れを再確認する。 ⇒自分がこの世の中に生まれたことや、将来自分が母親となることについて考える。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・まなブックレベル3 P10「妊娠のしくみ」本文の部分を確認し、自分ごととして妊娠の神秘について考えてもらう。</li> </ul>

※授業の進捗とクラスの雰囲気によっては、この指導案で3週かかる可能性もあるということを付記いたします。