

# じぶんがすきなことはなに？



からだところを  
まなぶための

## こうどうチェック

- 1
じぶんのことかぞくのこと  
まわりの人のことを大せつにします。
☑
- 2
プライベートゾーンを見せないようにします。
☑
- 3
からだはどうやってせいちょうするかわかりました。
☑
- 4
いのちのつながりや大せつさを  
まわりの人にはなします。
☑
- 5
からだところのことでわからないことがあったら  
ほけんしつせんせいの先生にききます。
☑

じぶんで  
からだところを  
しるためになにをしたら  
いいかかんがえてみよう

↓



●この冊子を印刷・複製して利用することは、教育を目的とした非商用用途に限り認められています。●この冊子に掲載のイラストを転載することを禁じます。  
 【企画・発行】令和2年度厚生労働科学研究費補助金(女性の健康の包括的支援政策研究事業)「保健・医療・教育機関・産業等における女性の健康支援のための研究(H30-女性一般-002)」(研究代表者 荒田尚子)〒157-8535 東京都世田谷区大蔵2-10-1 FAX: 03-5494-7909  
 【編集】「まるっとからだところの科学まなブック」α版編集委員会: 防衛医科大学校 医学教育部 看護学科 母性看護学 西岡笑子, 帝京大学大学院教職研究科 准教授 中村雅子, 豊島区学校保健会 猪狩和子, 国立成育医療研究センター周産期・母性診療センター 母性内科 本田由佳 荒田尚子  
 ◆まるっとからだところのかがくまなブック①の対象年齢は、5~8才(レベル1)です。本教材は、ユネスコ(UNESCO=国連教育科学文化機関)「国際セクシュアリティ教育ガイダンス」【改訂版】の8つのキーコンセプトのうち、1)人間関係、2)価値・人権・文化・セクシュアリティについて、指導者の解説・支援のもと、学ぶ教材です。



# 1 人間関係 2 価値、人権、文化、セクシュアリティ

# からだところの科学 まるっとまなブック 1



# み～んなかぞく

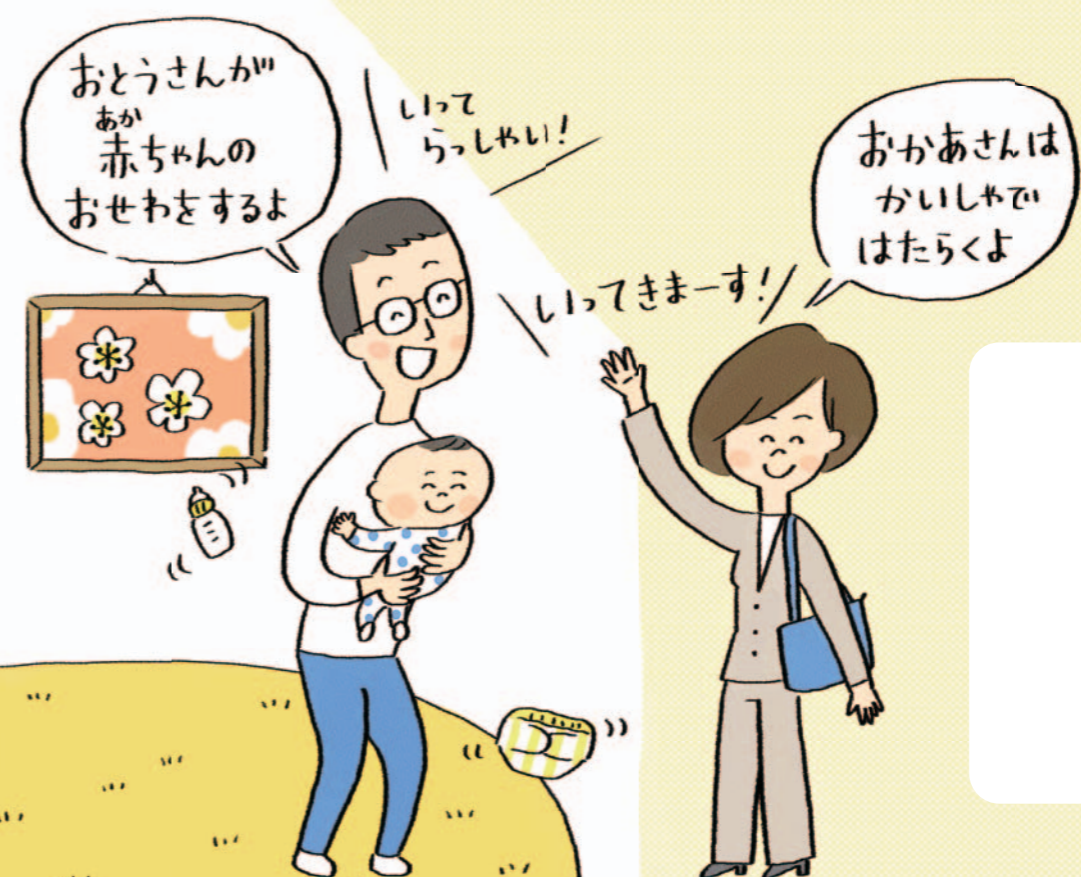
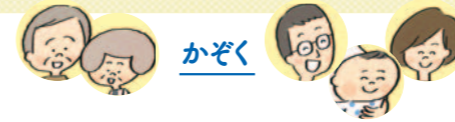
どんなかたちのかぞくがあるかな？



さまざまなかたちのかぞくがそんざいするね

# かぞくのやくわり

かぞくにはどんなやくわりがあるかな？



きづいたこと

みんなに大せつなやくわりがあるね

# インターネットってなーに？

パソコンやスマートフォンなどをたくさんつないで  
おたがいにじょうほうのやりとりができるようにしたもののことだよ。



かぞくとはなしあって  
ルールを  
きめよう!

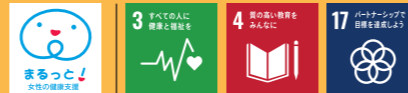
からだところを  
まなぶための

## こうどうチェック

- こうどう 1** じぶんのことかぞくのこと  
まわりの人のことを大せつにします。
- こうどう 2** プライベートゾーンを見せないようにします。
- こうどう 3** からだがどうやってせいちょうするかわかりました。
- こうどう 4** いのちのつながりや大せつさを  
まわりの人にはなします。
- こうどう 5** からだところのことでわからないことがあったら  
ほけんしつせんせいの先生にききます。

じぶんで  
かぞくとはなしあって  
きめたことをかいてみよう

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



まるっと! 女性の健康教育

No. 2020L1③④\_05

●この冊子を印刷・複製して利用することは、教育を目的とした非商用用途に限り認められています。●この冊子に掲載のイラストを転載することを禁じます。  
【企画・発行】令和2年度厚生労働科学研究費補助金(女性の健康の包括的支援政策研究事業)「保健・医療・教育機関・産業等における女性の健康支援のための研究(H30-女性-一般-002)」(研究代表者 荒田尚子)〒157-8535 東京都世田谷区大蔵2-10-1 FAX: 03-5494-7909  
【編集】「まるっと! からだところの科学 まなブック」α版編集委員会: 防衛医科大学校 医学教育部 看護学科 母性看護学 西岡笑子, 帝京大学大学院教職研究科 准教授 中村雅子, 豊島区学校保健会 猪狩和子, 国立成育医療研究センター周産期・母性診療センター 母性内科 本田由佳 荒田尚子  
◆まるっと! からだところのかがく まなブック②の対象年齢は、5~8才(レベル1)です。本教材は、ユネスコ(UNESCO=国連教育科学文化機関)「国際セクシュアリティ教育ガイダンス」【改訂版】の8つのキーコンセプトのうち、3)ジェンダーの理解、4)暴力と安全の確保について、指導者の解説・支援のもと、学ぶ教材です。

**3** ジェンダーの理解

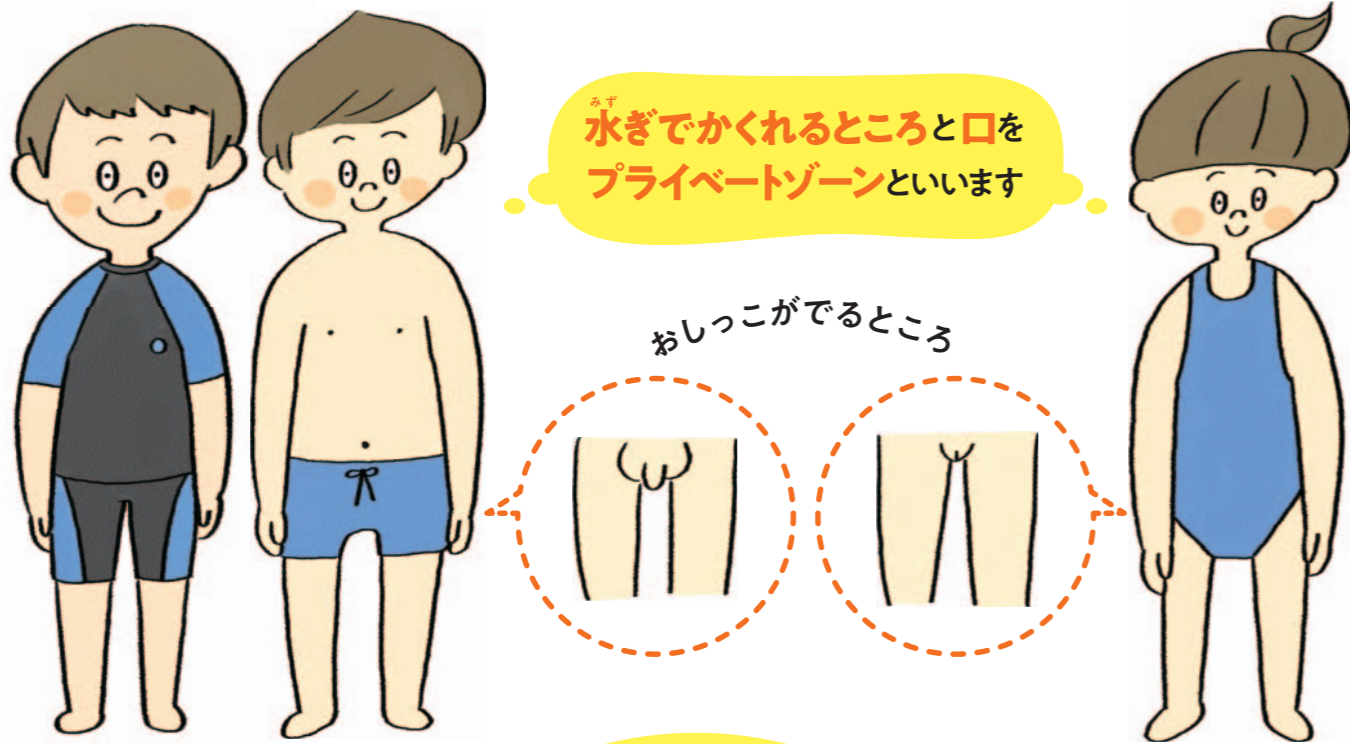
**4** 暴力と安全の確保

# からだところの科学 まるっとまなブック 2



# “プライベート”って ことばしってる?

プライベートは「あなただけ」という意味があるよ



「男の子だから…」  
「女の子だから…」  
っていわれたことない?



プライベートゾーンはたいせつなばしょだよ。ほかのひとに見せちゃいけないよ

じぶんのからだは  
じぶんでまもろう!



からだをさわられて  
「いや!」とかんじたら  
「やめて!」とはっきりいおう!

いやなことこわいことをされて  
「ないしょだよ」といわれても  
かならず大人にそうだんしよう



そうだんできる  
人の名まえを  
かいてみよう



しゃしんを  
とらせて

ゲームもおかしも  
あるから  
うちにこない?



まいごのペット  
をさがして

こんなときは『**いかのおすし**』



しらない人について

**い**か ない

しらない人のくるまに

**の** らない

あぶないときは

**お** おきなこえを出す

大人に

**す** ぐににげる

大人に

**し** らせる



たすけて!



いじめやぼうりょくを受けたときは、しんらいできる大人にすぐにしらせよう!

どんなことが  
できるようになったかな？



立った！

小がっこうに  
入がく！

じてんしゃに  
のれた！

もう  
およげるよ！

ケガしたけど  
なおった！

しっかり食べて、たくさんうごこう。  
これからもっといろいろなことが  
できるようになるよ

こんなことを  
ともだちにしていない？

ほかの人にちかづきすぎると  
びっくりするよ



うでのながさくらいの  
きよりをとることが決せつだよ。  
きをつけようね

からだところを  
まなぶための

## こうどうチェック

- 1
じぶんのことかぞくのこと  
まわりの人のことを大せつにします。
- 2
プライベートゾーンを見せないようにします。
- 3
からだはどうやってせいちょうするかわかりました。
- 4
いのちのつながりや大せつさを  
まわりの人にはなします。
- 5
からだところのことでわからないことがあったら  
ほけんしつせんせいの先生にききます。

じぶんで  
さいきん、できるように  
なつてうれしかったことを  
かいてみよう

↓

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

3 すべての人に  
健康と福祉を  
もたらす

4 質の高い教育を  
みんなに

17 パートナリシップで  
目標を達成しよう

まるっと！女性の健康教育

No. 2020L1⑤⑥\_05

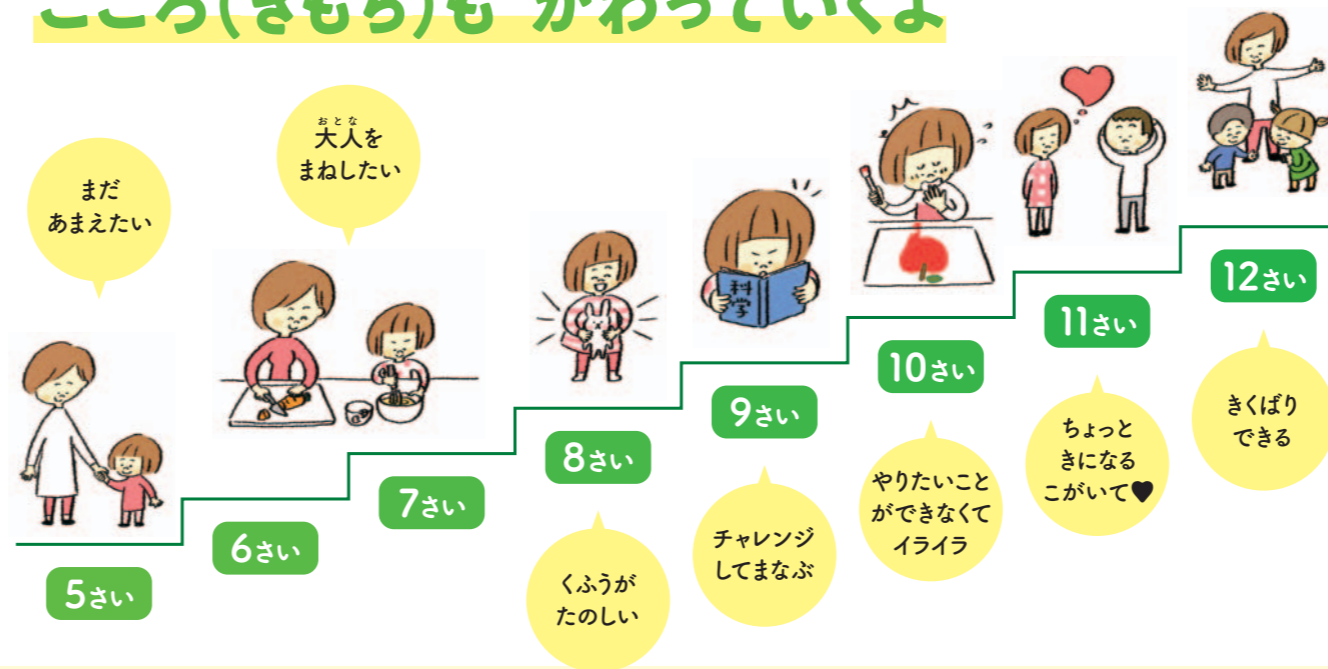
# からだところの科学 まるっとまなブック 3



●この冊子を印刷・複製して利用することは、教育を目的とした非商用用途に限り認められています。●この冊子に掲載のイラストを転載することを禁じます。  
 【企画・発行】令和2年度厚生労働科学研究費補助金(女性の健康の包括的支援政策研究事業)「保健・医療・教育機関・産業等における女性の健康支援のための研究(H30-女性一般-002)」(研究代表者 荒田尚子)〒157-8535 東京都世田谷区大蔵2-10-1 FAX: 03-5494-7909  
 【編集】「まるっと からだところの科学 まなブック」α版編集委員会: 防衛医科大学校 医学教育部 看護学科 母性看護学 西岡笑子, 帝京大学大学院教職研究科 准教授 中村雅子, 豊島区学校保健会 猪狩和子, 国立成育医療研究センター周産期・母性診療センター 母性内科 本田由佳 荒田尚子  
 ◆まるっと!からだところのかがく まなブック③の対象年齢は、5~8才(レベル1)です。本教材は、ユネスコ(UNESCO=国連教育科学文化機関)「国際セキュアリティ教育ガイドダンス」[改訂版]の8つのキーコンセプトのうち、5)健康とウェルビーイング(幸福)のためのスキル、4)人間のからだと発達について、指導者の解説・支援のもと、学ぶ教材です。

# ひとのからだは どんなふうにかわっていくのかな

## こころ(きもち)も かわっていくよ



うまれてからどのくらいせがのびたかな?

生まれたとき \_\_\_\_\_ cm

いま(      さい) \_\_\_\_\_ cm

**赤ちゃん**

たいじゅう やく3kg  
さいぼうのかず やく3ちょうこ

ひとのからだはさいぼうでできているよ

### そとからわかるからだのへんか

- |              |              |
|--------------|--------------|
| <b>【女の子】</b> | <b>【男の子】</b> |
| ▶ わきがはえる     | ▶ こえがわり      |
| ▶ ちぶさが大きくなる  | ▶ ひげがこくなる    |
| ▶ せいもうが生える   | ▶ わきが生える     |
|              | ▶ せいもうが生える   |

### 20さいくらい 人のからだのなかでおこるへんか

たいじゅう やく52kg  
さいぼうのかず やく52ちょうこ

たいじゅう やく60kg  
さいぼうのかず やく60ちょうこ

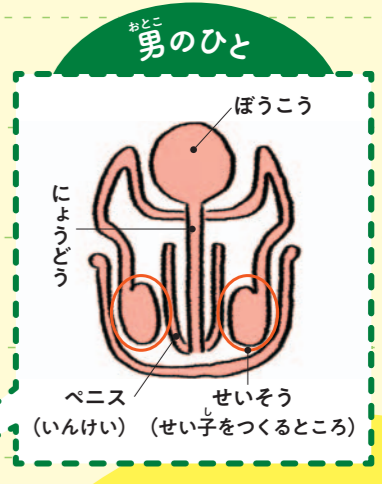
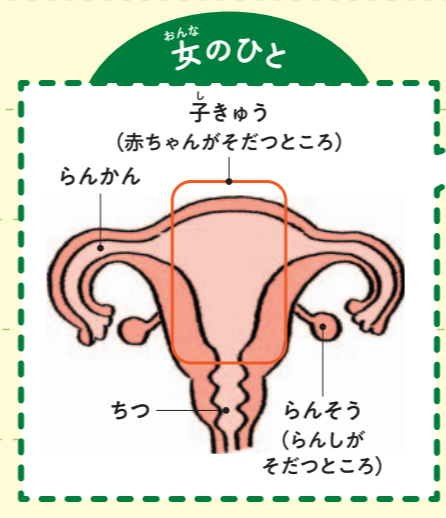
たいじゅうや  
しんちょうがふえると  
さいぼうのかずもふえて  
どんどん大人のからだに  
ちかづいていくよ!

**5さいくらい**

たいじゅう やく20kg  
さいぼうのかず やく20ちょうこ

**12さいくらい**

たいじゅう やく43kg  
さいぼうのかず やく43ちょうこ

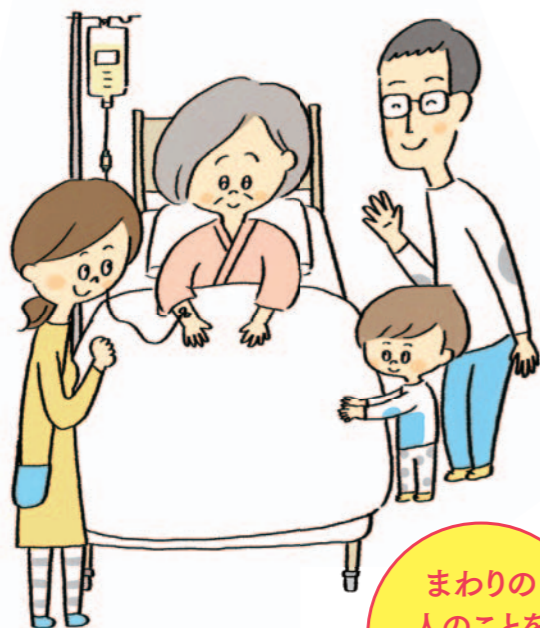


こころとからだは  
おなじはやさで  
せいちょうするとは  
かぎらない。  
ひとそれぞれ  
せいちょうの  
はやさはちがうよ。

からだはどんどんかわっていくね

からだところは人それぞれ。おなじぶぶんもあればちがうぶぶんもあるね

まわりの人<sup>ひと</sup>たちを  
まもるために  
できることはなに？



まわりの  
人のことを  
だい  
大せつにしよう

からだところを  
まなぶための

## こうどうチェック

- こうどう 1**  **じぶんのことかぞくのこと**  
まわりの人のことを大せつにします。
- こうどう 2**  **プライベートゾーンを見せないようにします。**
- こうどう 3**  **からだはどうやってせいちょうするかわかりました。**
- こうどう 4**  **いのちのつながりや大せつさを**  
まわりの人にはなします。
- こうどう 5**  **からだところのことでわからないことがあったら**  
ほけんしつ<sup>せんせい</sup>の先生にききます。

けんこうでじょうぶ  
なからだをつくるには  
どうすればいい？



- バランスよくたべよう
- からだをたくさんうごかさう
- たくさんねむろう
- からだをせいけつにしよう
- きちんとしっかり手をあらおう  
(30びょういじょう)

じぶんの  
からだを  
だい  
大じにしよう

じぶんで

おうちの人と  
げん気でけんこうなからだを  
つくるもくひょうをたててみよう

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



まるっと！女性の健康教育

No. 2020L1⑦⑧\_05

●この冊子を印刷・複製して利用することは、教育を目的とした非商用用途に限り認められています。●この冊子に掲載のイラストを転載することを禁じます。  
【企画・発行】令和2年度厚生労働科学研究費補助金(女性の健康の包括的支援政策研究事業)「保健・医療・教育機関・産業等における女性の健康支援のための研究(H30-女性一般-002)」(研究代表者 荒田尚子)〒157-8535 東京都世田谷区大蔵2-10-1 FAX: 03-5494-7909  
【編集】「まるっと からだところの科学 まなブック」α版編集委員会: 防衛医科大学校 医学教育部 看護学科 母性看護学 西岡笑子, 帝京大学大学院教職研究科 准教授 中村雅子, 豊島区学校保健会 猪狩和子, 国立成育医療研究センター周産期・母性診療センター 母性内科 本田由佳 荒田尚子  
◆まるっと！からだところのかがく まなブック④の対象年齢は、5~8才(レベル1)です。本教材は、ユネスコ(UNESCO=国連教育科学文化機関)「国際セクシュアリティ教育ガイダンス」[改訂版]の8つのキーコンセプトのうち、7)セクシュアリティと性的行動、8)性と生殖に関する健康について、指導者の解説・支援のもと、学ぶ教材です。

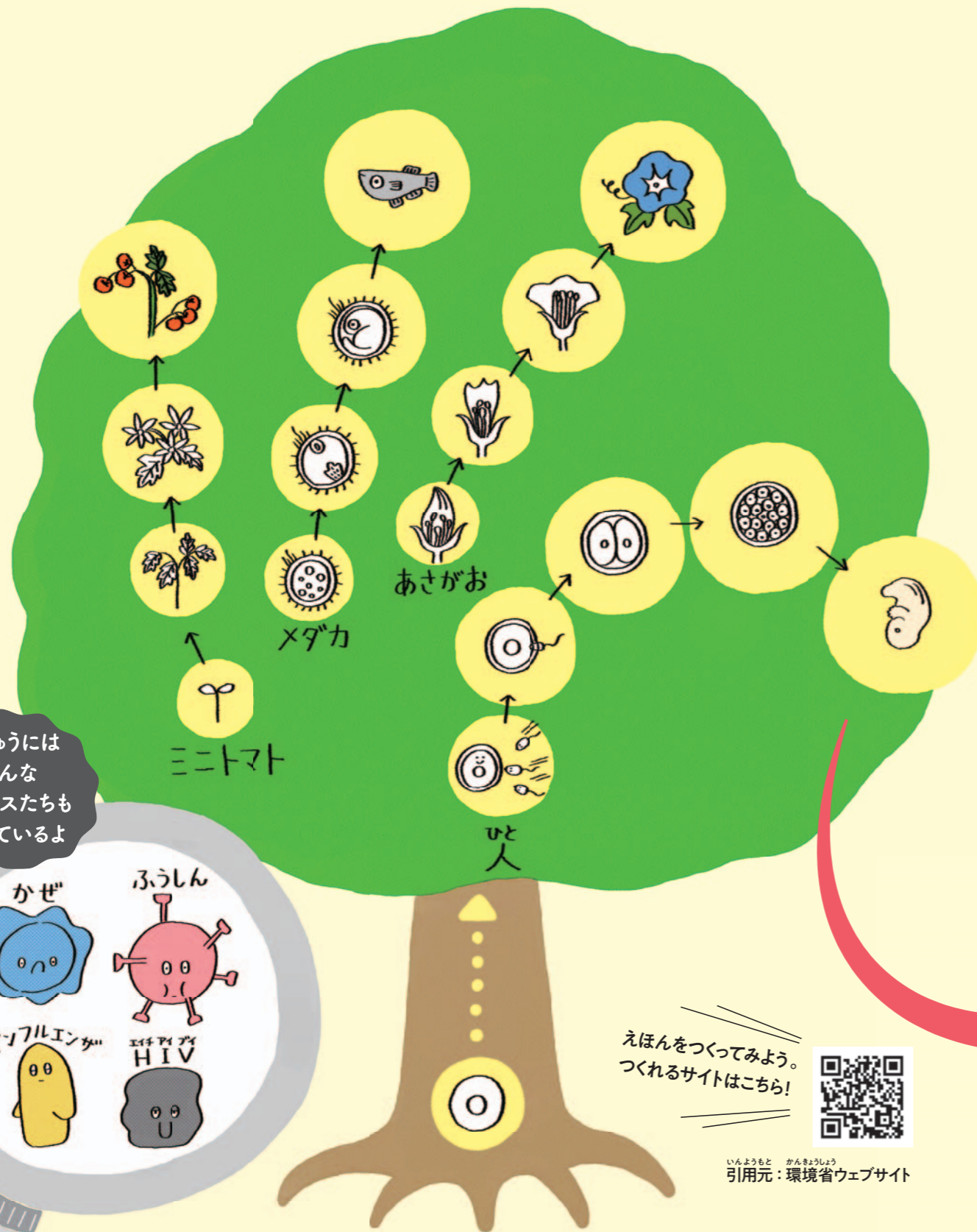
**7** セクシュアリティと性的行動

**8** 性とリプロダクティブヘルス

# からだところの科学 まなブック 4



# ちきゅうにすむ生きものは どのようにたん生するのかな？



ちきゅうには  
こんな  
ウイルスたちも  
生きているよ



えほんをつくってみよう。  
つくれるサイトはこちら！

引用元：環境省ウェブサイト

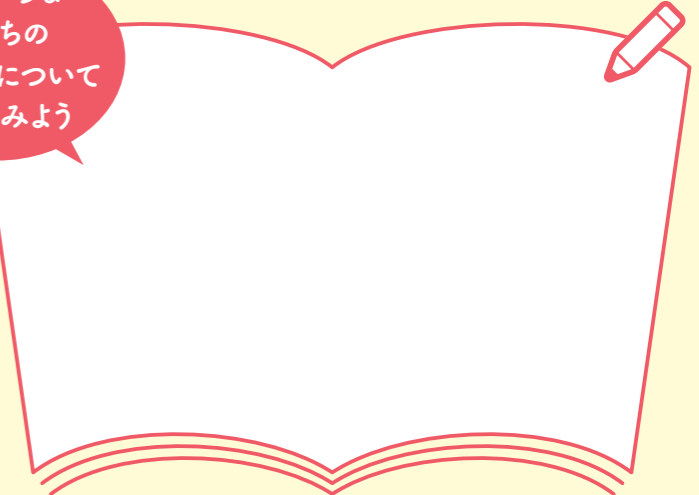
みんな はじめは1このさいぼうからはじまるよ

人の赤ちゃんは  
どのくらいママの  
おなかにいるのかな？



赤ちゃんはへそのおからえいようを  
もらって大きくなっていくよ。いらなくな  
ったものはへそのおからおかあさん  
にかえします。赤ちゃんは子きゅうの  
なかの水(よう水)にまもられているよ。

いろいろな  
いのちの  
つながりについて  
書いてみよう



じゅせいご9しゅう



しんちょう やく 2.5cm  
たいじゅう やく 4g  
しんぞう、のう、しんけい  
などのしくみができる

じゅせいご12しゅう



しんちょう やく 12cm  
たいじゅう やく 120g  
たいばんや手やあしができてる

じゅせいご20しゅう



しんちょう やく 30cm  
たいじゅう やく 600g  
かみのけやほねができて  
ないぞうがはたらきはじめる

いまのしんちょうをかいてみよう いま(      さい)      cm

いのちは かこ・げんざい・みらいにつながっているよ