

1995年度版

保健指導 生理 指導内容

大分大学教育福祉科学部附属特別支援学校

部 年 名前 []

資料3 生理指導指導内容表

	項目	I	II	III
トイレの 使用本	トイレの使い方	・トイレの中に入ったら、ドアを開める	・ドアをノックして誰もいないことを確かめて、トイレの中に入る ・トイレの中に入ったら、鍵をかける	
	用便後の処理	・用便をした後は、性器やお尻をふく ・便器や便器の周囲を汚さないで用をたす	・用便をした後は、トイレットペーパーを必要なだけ取ってふく ・便器や便器の周囲を汚さないで用をたし、汚したらきれいにする	・用便した後はトイレットペーパーを必要なだけ取っていいいふく ・トイレットペーパーがあるかを確かめて用をたし、便器が汚れていたなら、きれいにして出る
生理にの つ知識	初潮がはじまる 前の体の変化	・乳房が大きくなることを知る	・乳房の大きい小さいやわき毛や性毛のあるなしがわかる	・生理がはじまるまでには乳房が大きくなったり、わき毛や性毛がはえてくるのがわかる
	初潮の意味 (生理)	・お尻から「血」がでることを「生理(初潮)」ということを知り、自分は生理があることを知る ・生理は、お母さんや先生(女の人)にもあることを知る	・お尻から「血」がでることを「生理(初潮)」ということを知り ・女の人であれば、生理が来ることを知る ・お尻から出る血は、すぐに止まらないことを知る ・毎月一回、生理が来ることを知る	・生理は毎月あり、個人差はあるが3日~7日あ 出血することを知る
	生理前、生理後 の体の変化	・人によってお腹が痛くなったりすることがあることを知る	・人によってお腹が痛くなったりイライラしたりすることがあることを知る ・お尻から血が出てても病気ではないことを知る	・お腹が痛くなったりイライラしたりすることは、生理と関係がある事を知り、自分はどうなのかを知る
生理つ 用品に の知識	生理用品の名称	・『ナプキン』『生理用ショーツ』という名前を知る	・『ナプキン』『生理用ショーツ』という名前を覚えて、言葉として使う	・ナプキンのいろいろな呼び方を知る
	生理用品の 使い方	・生理のときは、『生理用ショーツ』があり、それをはくことを知る ・生理のときに使うナプキンや生理用ショーツはミニバックの中に入れておいて使うことを知る ・ナプキンは袋の中に入っているの、袋を破ってテープをはがして使うことを知る ・大小のナプキンがあることを知る ・ナプキンには、表裏があることを知る	・生理の時にはくショーツと普段はくショーツとの違いがわかる ・ミニバックの中に入れておくものがわかる ・ナプキンには、いろいろなものがあることを知る ・ナプキンは袋の中に入っているの、袋を破ってテープをはがして使うことを知る ・ナプキンのテープがついている方をショーツにつけることがわかる ・ナプキンには、表裏があることを知り、使える ・生理用ショーツにもいろいろなものがあることを知る ・自分の使っているナプキンと比べて、大きさを知る	・生理の時に生理用ショーツをはく必要性がわかる ・ミニバックの利用の仕方がわかる ・いろいろなナプキンの袋の開け方やショーツへのつけ方がわかる ・いろいろなナプキンがあることを知り、使い方に工夫することができる
	必要な準備	・(はじまったとき)生理用ショーツを指示されてはき、ナプキンをポケットに入れてトイレに行く ・(生理中)声をかけられて、ナプキンをミニバックに入れてトイレに行く ・トイレの中の棚にミニバックを置く	・(始まった時)生理用ショーツをロッカーなど人目につかないところではき、ナプキンをミニバックに入れてトイレに行く ・外出するときは、ナプキンや生理用ショーツは、ミニバックの中に入れてもって出る	・(生理中)ナプキンを人目につかないようにミニバックに入れてトイレに行く ・外出するときは、ナプキンや生理用ショーツ、ティッシュ、ビニール袋を、必要な数だけミニバックの中に入れ、もって出る

手 あ て の 仕 方	手当てをする場所や時期	<ul style="list-style-type: none"> ・交換する時間に声をかけられて、トイレに行く ・手当てはドアを閉めてトイレでする 	<ul style="list-style-type: none"> ・手当てはトイレの中に入り、ドアを開けて鍵をかけてする ・休み時間などにはナプキンの交換をする 	<ul style="list-style-type: none"> ・2時間おきくらいにナプキンを交換する
		<p>【ナプキン交換の基本手順】</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 生理用ショーツとパンツを膝まで下ろす ② ナプキンを外してしゃがむ ③ ペーパーで性器のまわりを拭く ④ ナプキンを2～3に折る ⑤ 汚れたナプキンをペーパーで包む ⑥ 汚物入れに捨てる ⑦ 新しいナプキンを袋から取り出して、テープをはがす ⑧ テープがついている方をショーツにずれないようにつける ⑨ ずれたり、落ちたりしないように、生理用ショーツとパンツをあげる ⑩ ナプキンがショーツの間から出ていないか確かめ、洋服を整える 		
	ナプキンのあて方	<ul style="list-style-type: none"> ・①⑦をする ⑧から『ずれないように』を省く ⑨から『ずれたり落ちたりしないように』を省く ⑩から『ナプキンがショーツの間から出ていないか確かめ』を省く ・ナプキンを膝がらずに当てておく 	<ul style="list-style-type: none"> ・①⑦⑧⑨の手順を覚えてする ⑩から『ナプキンがショーツの間から出ていないか確かめ』を省く 	<ul style="list-style-type: none"> ・①⑦⑧⑨の手順を覚えてする
	ナプキンの交換と処理 (①②③④⑤⑥)	<ul style="list-style-type: none"> ・①②③④の手順を覚えてする (特に汚物入れに捨てることはポイント) 	<ul style="list-style-type: none"> ・①②③④⑤⑥の手順を覚えてする (特に、④⑤はポイント) 	<ul style="list-style-type: none"> ・①②③④⑤⑥の手順を覚えてすばやくする (特に、④⑤は徹底する) ・汚物入れがない場合は、特にきちんと包んで、ゴミ箱に捨てる
	後始末	<ul style="list-style-type: none"> ・ナプキンの袋が落ちていたら捨てる ・処理が済んだら、必ず水を流す ・パンツや生理用ショーツを汚したら、先生など身近な人に告げる 	<ul style="list-style-type: none"> ・便器や便器のまわりにナプキンやナプキンの袋が落ちていたら汚物入れに捨てる ・便器や便器のまわりに血が付いていたら、きれいにする ・パンツや生理用ショーツを汚したら、着替える 	<ul style="list-style-type: none"> ・汚物入れにも目を向けることができ、いっぱいになっていたら捨てる(捨て場所を指定されて)
場いでのい 対る処な	<p>家や学校での対処</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生理が始まったら、母親や先生などに告げる ・指示されて必要な準備をする(手当ての項参照) 	<ul style="list-style-type: none"> ・生理が始まったら、母親や先生などに告げ、必要な準備をする(手当ての項参照) ・そのまま処置しないでおくと、どうなるか知る 	<ul style="list-style-type: none"> ・生理が始まったら、自分で準備をし、手当てをした後、母親や先生などに告げる(手当ての項参照) 	
	<p>家や学校での対処</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・登下校途中などで生理が始まったら、急いで家に帰ったり、学校に行ったりする 	<ul style="list-style-type: none"> ・生理が始まったら、近くのトイレを見つけ、手当てをする。ナプキンの準備がなければ、ハンカチなどを折りたたんで、急いで帰る ・生理が始まる時期を知らされてその時期には生理用品をカバンに準備する 	

清潔について	下着の清潔について	<ul style="list-style-type: none"> 下着を汚したら、先生や身近な人に告げる 	<ul style="list-style-type: none"> 下着を汚したら、先生や身近な人に告げて着替える 汚れた下着は、指示されて洗うことができる 	<ul style="list-style-type: none"> どんなときに下着が汚れやすいかわかる 汚れた下着は交換し、洗濯することができる
	体の清潔について	<ul style="list-style-type: none"> 生理のとき、特に性器が汚れやすいことを知る お風呂では、声をかけられて性器を洗うことができる 	<ul style="list-style-type: none"> 生理のとき、特に性器が汚れやすいのできれいにしておくことを知る お風呂では、性器をきれいに洗うことができる 	<ul style="list-style-type: none"> 生理のときは、特に性器が汚れるわけを知り、きれいにする方法を知り、きれいにしておくことができる
トイレのエチケット	トイレのエチケットについて	<ul style="list-style-type: none"> 便器や便器の周囲を汚さないように用をたす 指示されて便器や便器の周囲が汚れていないか見ることができ、汚れているときには補助されて始末をすることができる 	<ul style="list-style-type: none"> トイレでナプキンの交換をした後、トイレをでるとき、ナプキンの袋やテープが落ちていないか、また、経血で便器や便器の周囲が汚れていないか見ることができ、始末をすることができる 汚れもの入れにナプキンを入れるとき、きちんと入れることができる 	<ul style="list-style-type: none"> 便器や便器の周囲が汚れていて、そのままにして出たとき、他の人が入ってきたらどんな気持ちができるか、また、自分が汚れているトイレに入ったときには、どんな気持ちができるかを知る 汚れもの入れにナプキンを入れるとき、次の人が入れるときの気持ちを考えて入れることができる
	記録の大切さ	記録について	<ul style="list-style-type: none"> 生理が始まった日をお母さんや先生と一緒に印をつけて、生理中であることの意識を持つことができる 	<ul style="list-style-type: none"> 指示されてカレンダーやカードに記録し、生理中であることの意識を持つことができる 毎月1回生理がくることを記録(表)を通してわかる