



第4号

月経（生理）の取組 ～保護者の方に お伝えしたいこと～

奥越・坂井地区の高校※では、第1~3号にわたって、保健だより『おしえて!おくさかちゃん』を発行しました。

※大野、勝山、奥越明成、三国、金津、丸岡、坂井高校



第1号:月経(生理)に関する意識調査の結果 編

第2号：月経（生理）の知識 編

第3号：月経（生理）の対応 編



月経(生理)は、医学的な性別で女性とされる人には必ず起こる生理現象です。これから約30年間付き合っていく中で、進学や就職前の高校生のうちに、女性自身もセルフコントロールができるようになって欲しいという思いがあります。

また、男性にも正しい知識を知って、家族やパートナー・学校や職場の仲間に対して、思いやりのある関わりができるようになって欲しいという思いがあります。

ぜひご家庭でも、月経に関するトラブルを抱えているお子様の様子がありましたら、医療機関への受診などご協力ををお願いいたします。

婦人科受診の目安

- ① 3か月以上月経がこない
 - ② 1か月に3回の月経
 - ③ 月経の出血が3週間以上続く
 - ④ 痛み止めは月3回まで
 - ⑤ 夜ナプキンが3時間もたない
 - ⑥ 中3を過ぎても月経がきていない

→ 1つでも当てはまる場合は迷わず受診を!

済生会病院産婦人科細川医師からも
アドバイスをいただきました♪

- いつもどおりの生活を送ることが難しくなったら受診を。
→普段通り座って授業が受けられない、体育で体を動かすのがつらい、症状がつらく徒歩や自転車に乗れないなどの、自家用車やバスを利用しなければならないなど

- 近くに婦人科がない場合、痛み止めの処方等の応急処置であれば内科へ。

子宮や卵巣の病気が隠れていることがあるので、どこかのタイミングで婦人科の診察を受けてほしい。

高2・3年生女子には子宮頸がん予防ワクチンのリーフレットを配布しました



キャッチアップ接種期間は、今年度末までです

1回目を今年の9月30日までに接種する必要がある

1997~2007年生まれ(現在高校2年生~27歳)の女性は今年の末まで無料で接種できる期間