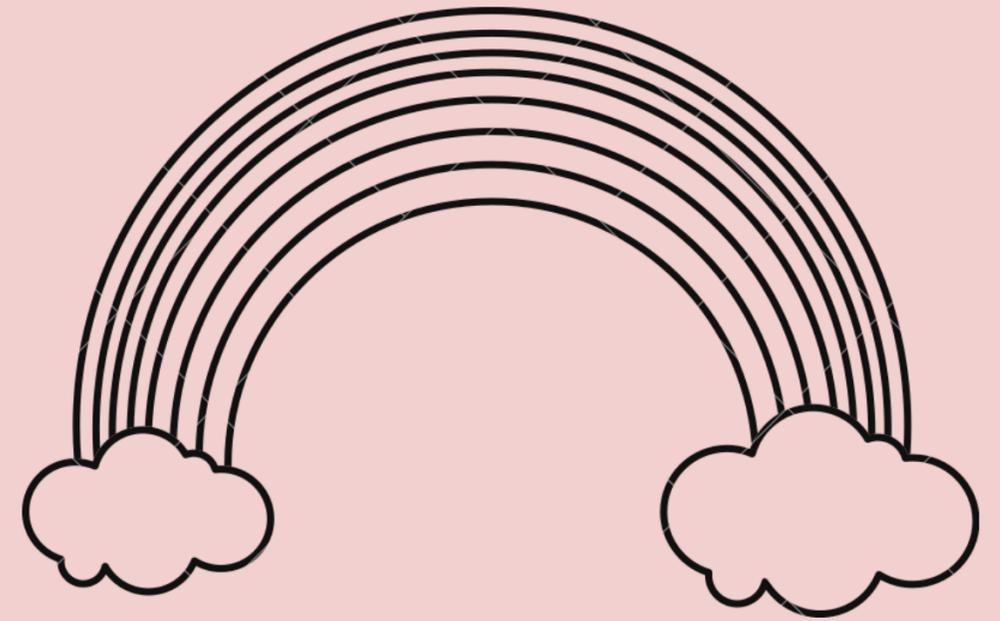


◎まちの保健室◎

大人になるのが
楽しみになる

月経教室



cotootoo+ママケアサロン

月経教室で お伝えすること

月経について
心と身体の変化
月経のときの対応
準備や工夫できること
自分の身体と心を大切にすると
いうこと
etc...



講師

助産師 三隅 佐知子

月経について

月経がどういうものなのか
自分の心と身体がどう変化していくのか
困った時はどう対処して
誰に相談が出来るのか

分かりやすい言葉で
伝えていきます



子どもたちの心と身体

月経が始まるころ

子どもたちの心と身体は大きく変化しています

変化に戸惑ったり

興味が湧くことも自然なこと

周りからのたくさんの情報に迷ったりもします



親御さんにとっての子どもの成長

子どもの成長は親御さんにとってとても喜ばしいことの反面

どう対応していいかわからないこと

心配なこともたくさんあると思います

大切なことはしっかり伝え

親子で成長を喜び受け入れられるといいですね



大切に伝えていきたいこと

大人になるということ・女性であることを肯定的に受け取って欲しい

自分の心と身体を大切に扱うということ

親も子も共に育ちあえるきっかけに



”

大人になるということ・女性であることを
肯定的に受け取って欲しい

月経って恥ずかしい
お腹がいたくなるしめんどくさい

大人って大変そう
女の人には損だ



こんな風を感じていたら
これからのぼる
大人の階段
楽しみでしょうか？



実際には心身ともに大変なこと
もあるけれど
女性だからこそ経験できること
大人になるって楽しみだな
と感じられると
未来が楽しみになり
今やっていることも
肯定的に捉えられるように
なります



自分の心と身体を大切に扱って欲しい

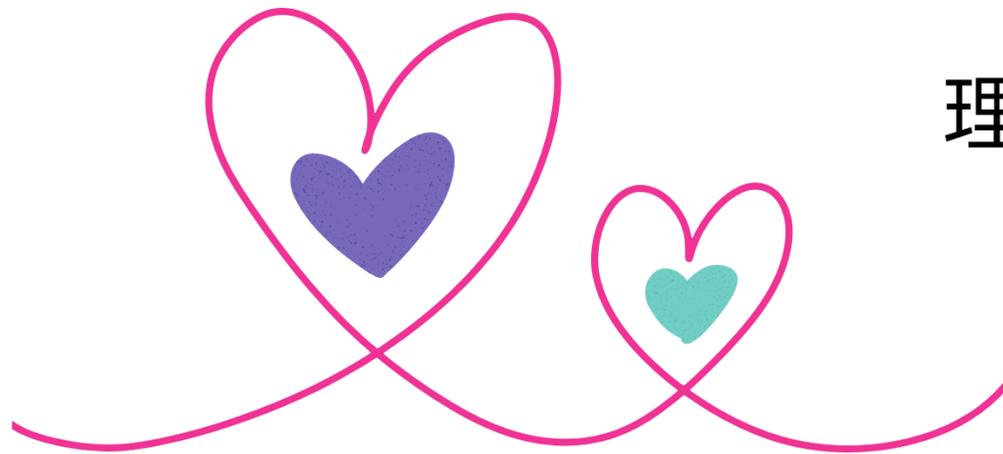
性教育というと、妊娠やsex、避妊の話になりがち
なかなか学校や家庭でも踏み込みにくいテーマになります

しかし、性教育の大きなテーマは

自分の心と身体を大切に扱うということ

このことをそれぞれの発達段階の子どもたちが
理解できる言葉で伝えていくことで

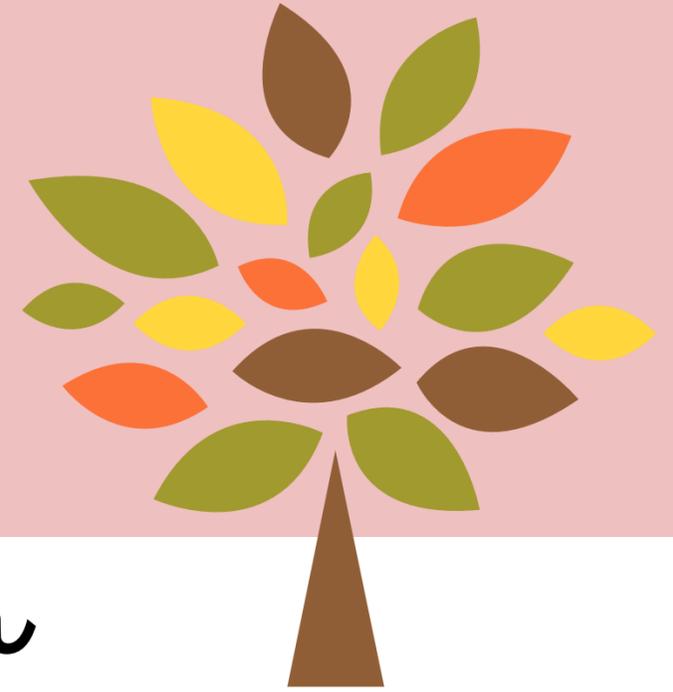
子どもたちは受け入れやすく
理解して行動することが出来ます
恥ずかしいことや難しいこと
怖いことではないのです



”

親も子も育ちあえるきっかけに

子どもたちは年齢を重ねるごとに
どんどん世界が広がっていきます
困ったことがあった時に親御さんに
相談できにくいこともあるかもしれません



そんな時に親も子も相談できる人や場所を知っていると安心

また、この教室が親子で心や体について
話せるきっかけになるようにお伝えしています

お子さんたち への宿題



帰ってから親御さんと一緒に
取り組んでほしい宿題を出しています

◎月経に必要な物やことを一緒に考えよう

ドラッグストア等でどんな生理用品があるのか、お母さんはどんな時にどんなものを使っているのかを見に行ったり話したりしてみよう

◎お母さんが月経の時、気持ちや身体にどんな変化があるか聞いてみよう

心や体の変化は人それぞれですが身近な人のことを聞くことで、想像しやすくなったり、月経の時にお互いを思いやれるきっかけになるかもしれません

困った時は ご相談ください

お問い合わせ
cotocoto+ママケアサロン
助産師 三隅 佐知子

〒252-0803

藤沢市今田792-67

電話番号 090-7812-8675

メール mail@cotocotoplus.com

LINE@

HP

