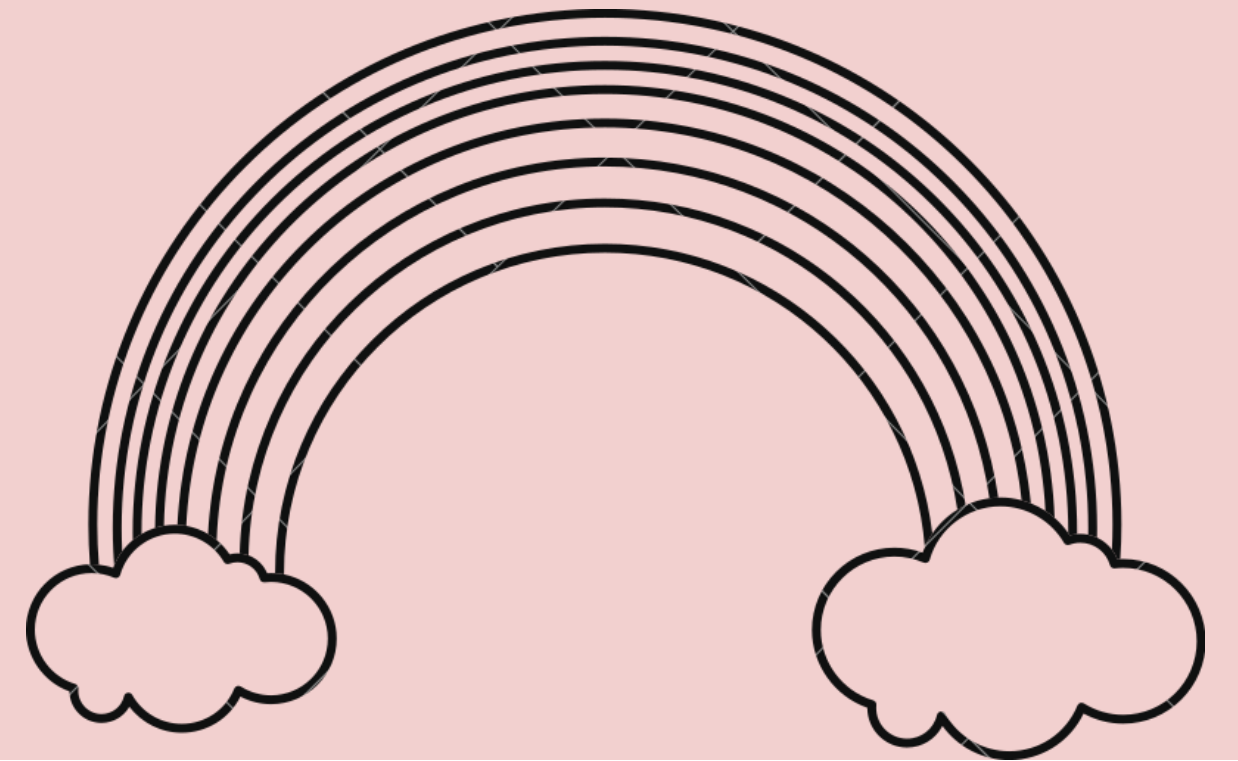


◎まちの保健室◎

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



今日のおはなし

月経ってなんだ？

月経が来る頃の心と身体の変化

月経の時どうする？

必要なもの

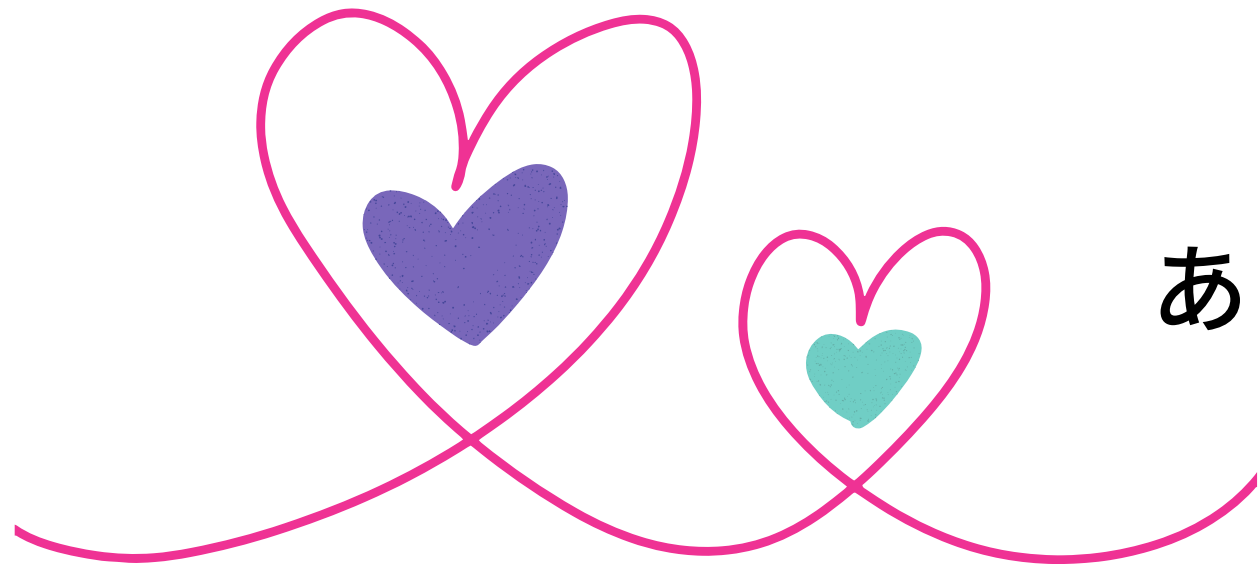
あると便利なもの

困った時どうする？

”

月経ってなんだ？

女の人だけにあるもの
なんのために？



知っていることや、聞いたことが
あること月経についてのイメージをはなしてみよう！

”

月経が来るころの心とからだの変化

自分の心とからだ
これからどうなっていくの？



”

月経の時どうする？

こんな時はどうしたらいいか
一緒に考えて見よう！！



”

月経の時
必要な物 あると便利なもの
使い方 しょりの仕方 工夫できること

ナプキン

生理用ショーツ

タンポン

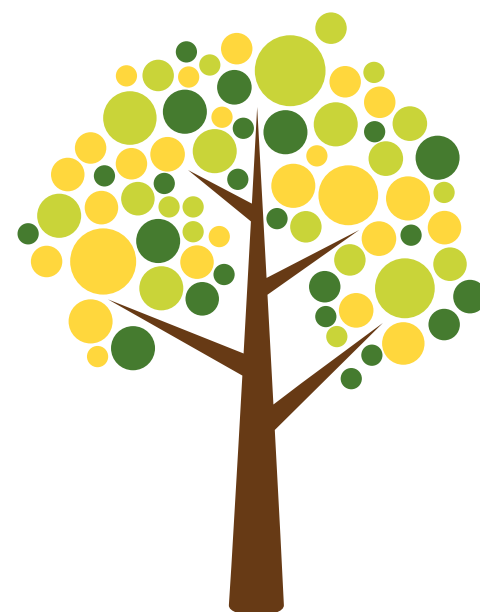
ポーチ

など



いろいろな種類があるよ
どんな時に何を選ぶ？

準備をしておくといざというときにあせらないよ



物の準備



からだの準備



心の準備

月経がはじまるということ

大人の仲間入り
からだも気持ちも
自分自身を
大切にしていってね

大切にすることって
どうやったらできるかな？



恋と性のこと

だれかを好きになるって
すてきなこと



こまった時どうする？

これから心とからだがぐんと成長する時
楽しみもあるし心配もあるかもしれません
からだのこと 気持ちのこと

こまった時や心配なことがあるときは
話しやすい大人に相談してみよう



お母さんお父さん
まわりの大人の人たちは
みんなが困っているときに助けになりたいと
思っていますよ



今日の宿題

◎**月経に必要な物やことをお家の人と一緒に考えよう**

ドラッグストア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、気持ちやからだ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。いつも元気そうに見えるお母さんも、気持ちやからだがつらいときもあるかもしれません。