

# ふくとく ガールズトーク

## ～保健だより 特別号 No.1～

R3.10月  
袋井特別支援学校  
保健室

Este e um mini informativo sobre a menstruação. Por favor leiam.

### ふつう月経 ふっけい Menstruacao normal

☆Idade media 10 ~ 14 anos (Media de 12.5 anos)

Primeira menstruação

☆Periodo de intervalo 25 ~ 38 dias

Começando a menstruação ate o começo da outra

☆Duracao 3 ~ 7 dias

Dias de fluxo



Ate os 20 anos, pode ser desregulada. Porem, se tiver vindo regularmente e parar de vir, e preciso verificar.

### Nesses casos ir ao ginecologista (婦人科) (Fujinka).

Em alguns casos, podem ser problemas no utero ou ovarios, ou alguma outra doenca. Levar as anotacoes sobre a menstruação e ir ao medico.

- \*Fez 15 anos e a menstruação nao vem
- \*Periodo do intervalo : menos de 24 dias, mais que 39 dias
- \*Se a menstruação nao vem mais de 3 meses
- \*Duracao da menstruação : mais de 8 dias, ou acaba em 1 ~ 2 dias
- \*Fluxo de sangue intenso (em 1 hora o absorvente ja vaza)

