

ふくとく ガールズトーク

～保健だより 特別号 No.2～

R3.11月
袋井特別支援学校
保健室

前回は、「月経はいつごろから？どれくらい続く？」と、「病院に行った方がいいとき」をお知らせしました。今回は、多くの方が悩む「月経痛」についてお話しします。この保健だより特別号は、家の人にも読んでもらってくださいね。

月経痛のとき、どうしてる？



- ① ひたすら がまん
- ② 学校を休む
- ③ 薬を飲む
- ④ 病院に行く

月経痛は、個人差があり、強く出る人、軽い人、いろいろです。強く出るときは、病気が隠れていることがあります。

1回の月経で、痛み止め薬を3～4回飲むよう
な人、学校を休むくらい痛む場合は受診をお勧めします。

市販の痛み止めは だめ？



本校では、次の理由で、市販薬を持ってこない約束になっています。

- 他の薬と一緒に飲めないものがある。
- 年齢によっては飲めないものがある。
- 今の症状に本当に合った薬かわからないことがある。

月経痛がひどいときは

ゆっくり休養する



病院へ行く



腰やお腹を温める



バランスの良い
食事をとる



ストレッチ、
軽い体操をする



一般的に、月経のとき、子宮が縮むために痛くなります。



作：ミタニ

次回は
「婦人科ってどんなところ？」