

# 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、「ふつうの月経」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。

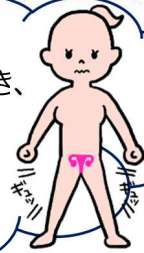
この保健だより特別号は、家の人にも読んでもらってくださいね。

### 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

一般的に、月経のとき、子宮が縮むために痛くなります。



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



バランスの良い  
食事をとる



腰やお腹を温める

病院へ行く



ストレッチ、  
軽い体操をする



作：ミタニ

次回は  
「婦人科ってどんなところ？」