

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

令和3年度から、「じぶんカレンダー」や「ムーンダイアリー」を使い、^{つか}月経の記録をつけてもらっています。^{きろく}記録の仕方や^{しかた}月経周期の^{げっけいしゅうき}数え方はわかりましたか？

^{きろく}記録をつけていると、^{つき}次の月経が^{げっけい}だいたい^{なんにち}何日^{よそう}でくるか、^{きろく}予想できるよ
うになります。これからも、^{きろく}記録をつけていきましょう。

これから、^{ほけん}保健だより^{とくべつごう}特別号として、^{げっけい}月経についての^{しょうほう}ミニ情報^{つた}をお伝えしようと思^{おも}います。^{いえ}家の人にも^{ひと}読んで^よもらってください。



月経っていつごろから？どれくらい続く？

☆^{しよけいねんれい}初経年齢は？ 10 ～ 14 歳 (平均12.5 歳)
初経とは、^{しよけい}初^{はじ}めての^{げっけい}月経のこと

☆^{げっけいしゅうき}月経周期は？ 25 ～ 38 日
月経が始まってから^{げっけい}次の^{はじ}月経が始まる^{つき}前の^{げっけい}日^{はじ}までの^{まえ}日^ひ数^{にっすう}

☆^{げっけいきかん}月経期間は？ 3 ～ 7 日
^{けいけつ}経血が^で出ている^{きかん}期間

20歳くらいまでは、安定しないこともあります。ただし、^{じゆんちょう}順調^きに来ていたあとに^{しゅうき}周期が^{みだ}乱れたときは^{ちゅうい}注意^{ひつよう}が必要!!

こんな時は、もしかしたら^{とき}子宮^{しきゅう}や^{らんそう}卵巣の^{びょうき}病気、^{びょうき}そのほかの^{かく}病気が^{かく}隠れていることがあ^ある^あかもしれません。^{げっけいきろく}月経記録^もを持って^{ふじんか}婦人科^いに行^いって^{そうだん}相談^{して}みましょう。

こんな時は病院(婦人科)へ

- * 15歳になっても^{しよけい}初経がこないとき
- * ^{げっけいしゅうき}月経周期：24 日以内のとき、^{いじょう}39 日以上あいたとき
- * これまであった^{げっけい}月経が^{げっけいじょう}3 か月以上こないとき
- * ^{げっけいきかん}月経期間：8 日以上^{いじょうつづ}続くととき、^お1～2 日で^お終わってしまうとき
- * ^{けいけつりょう}経血量^{おお}がととても^{おお}多い(ナプキンが^{じかん}1 時間で^も漏れてしまうくらい)



次は、月経痛の話の予定です。

参考文献：そのまま使えるパワポ月経授業