

# 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、<sup>つか</sup>月経の記録をつけてもらっています。<sup>きろく</sup>記録の仕方や<sup>し</sup>月経周期の<sup>かぞ</sup>数え方はわかりましたか？  
<sup>きろく</sup>記録をつけていると、<sup>つぎ</sup>次の<sup>げっけい</sup>月経が<sup>なんにち</sup>だいたい何日<sup>よそう</sup>でくるか、<sup>よ</sup>予想できるよ  
うになります。これからも、<sup>きろく</sup>記録をつけていきましょう。

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



## ふつうの月経って？

☆<sup>しよけいねんれい</sup>初経年齢は？ 10 ～ 14 歳 (平均12.5 歳)  
<sup>しよけい</sup>初経とは、<sup>はじ</sup>初めての<sup>げっけい</sup>月経のこと

☆<sup>げっけいしゅうき</sup>月経周期は？ 25 ～ 38 日  
<sup>げっけい</sup>月経が<sup>はじ</sup>始まってから<sup>つぎ</sup>次の<sup>げっけい</sup>月経が<sup>はじ</sup>始まる<sup>まえ</sup>前の<sup>ひ</sup>日<sup>にっすう</sup>までの日数

☆<sup>げっけいきかん</sup>月経期間は？ 3 ～ 7 日  
<sup>けいけつ</sup>経血が<sup>で</sup>出ている<sup>きかん</sup>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、<sup>じゆんちよう</sup>順調<sup>き</sup>に来ていたあとに<sup>しゅうき</sup>周期<sup>みだ</sup>が<sup>ちゆうい</sup>乱れたときは<sup>ひつよう</sup>注意が必要!!

## こんな時は病院(婦人科)へ

- \* 15歳になっても<sup>しよけい</sup>初経がこないとき
- \* <sup>げっけいしゅうき</sup>月経周期：24 日以内のとき、39 日以上<sup>いじょう</sup>あいたとき
- \* これまであった<sup>げっけい</sup>月経が3 か月以上<sup>げつじょう</sup>こないとき
- \* <sup>げっけいきかん</sup>月経期間：8 日以上<sup>いじょうつづ</sup>続くと、1～2 日<sup>お</sup>で<sup>お</sup>終わってしまうとき
- \* <sup>けいけつりょう</sup>経血量<sup>おお</sup>がとても多い (ナプキンが1時間<sup>じかん</sup>で<sup>も</sup>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