

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

Na vez passada, foi dito sobre a 「menstruacao normal」 e, 「quando ir ao medico」.

Desta vez, muitas pessoas se preocupam com a 「colica menstrual」.
Este informativo especial da enfermaria, leia com a familia.

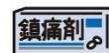
げっけいつう 月経痛のとき、どうしていますか？

Quando tem colica menstrual, o que faz?



- ① がまんする Aguenta a dor
- ② がっこう やす 学校を休む Falta na escola
- ③ くすりの 薬を飲む Toma remedio
- ④ びょういん い 病院に行く Vai ao medico

A colica menstrual dependendo da pessoa, pode ser forte ou fraca. Se a dor for forte, pode ser alguma doenca. Se em 1 vez da menstruacao, tomar remedio para dor 3~4 vezes, e quer faltar na escola por causa da dor, e preciso ir ao medico.



Remedio para dor sem receita medica nao pode ?

Na escola, nao pode trazer remedio sem receita medica, por que.

- Pode ter remedios que nao podem ser misturados.
- Dependendo da idade nao pode tomar.
- Por nao se saber exatamente, se o remedio e para aquele sintoma.

Se a colica menstrual for muito forte

- Descansar bastante



- Aquecer as costas e barriga
- Fazer uma dieta balanceada
- Fazer alongamento ou exercicio leve
- Ir ao medico

