



ほけんだより

しゅうがくりょこう しゅくはくけんしゅう ちか
修学旅行や宿泊研修が近づいてきました。本日、女子
をたいしょうに「すてきな女の子への道」というテーマで月経
指導を行いました。月経(生理)の仕組みやナプキン
をつか であて ほうほう
を使った手当の方法をみんなで学びました。

ぜひ、おうちでもお子さんとお話してみてください。

せいり おとな だいいっぱ 生理は大人への第一歩



みなさんのからだは、いま ゆっくりと 大人へと 変化していく 時期です。もう 生理が始まっている 人も
いれば、まだの人も いると思います。「生理が始まる」という事は「赤ちゃんを産むことができるか
らだになった」という 事です。生理が始まる タイミングは 人によって ちがいます。心配しないで ゆっ
たりとした 気持ちで 待ちましょ。

せいりようひん じゅんび 生理用品を準備しよう

お気に入りのポーチを見つけて、いつ、どこで生理になっても大丈夫なように準備をしておきま
しょう。

①生理用ショーツ



生理専用のショーツがあり
ます。汚れることもあるの
で多めに用意しましょう。

②ナプキン



いろいろな種類があります。
少ないとき用/多いとき用な
どいくつか用意しましょう。

③ポーチ



ナプキン5~6枚と、
予備の下着を入れて
持ち歩きましょう。

④手帳・カレンダー



生理の日を記録しまし
ょう。シールを貼ったり
すると楽しいですね。

せいり とき れんしゅう 生理になった時の練習をしよう

生理が始まる前に、おりもの(膣から
出る粘りけのある液体)が出る人もいま
す。初潮の1年前くらい前から出始め
ることもあるので「おりものシートを使
って練習」しておくのもオススメです。

しゅくはくけんしゅう 宿泊研修では…



もしも、突然生理がきても大丈夫! とっさにナプキ
ンを用意することができなかつたら、すぐに先生た
ちに教えてください。学校でも準備をしておきます。
また、お風呂もみんなと一緒ににならないように配慮
します。できれば前日までに教えてくださいね。