

# 月経の悩みと解消法



月経は、女性の健康のバロメーター。  
正しい知識を身に付け、自分の体をよく知ることで、より健康で充実した生活を送ることができるでしょう。

男の子やお父さんの参加も大歓迎！  
みなさんのパートナーや家族、学校の仲間の健康は、他人ごとではありません。ぜひ一緒にお話を聞き、理解を深めてほしいと思います。

日時・場所 令和5年12月7日(木) 放課後15:00～15:30 本校 会議室

講師 こうちウイメンズクリニック 院長 高地 圭子 先生

参加方法



- チームス「R5 西部中全学年」の申込フォームから
- 学校・保健室ホームページの申込フォームから
- 左記の QR コードから
- 下記の申込書を担任または保健室に提出

どの方法でも OK！

## こんなギモンや悩み、ありませんか？ ぜひ参加してください！

おなかが痛すぎて、起きられないことがある。

生理痛って、そんなに大変？

心配だけど、この話題に触れていいのか分からない。

生理が来たり来なかったり安定しないけど、病院に行った方がいい？

生理痛でつらくても、部活や体育を休みにくい…

生理前になると、イライラしたり、落ち込んだりする。

生理痛って、受診した方がいいの？ ガマンするしかないんじゃないの？

痛み止めを飲み続けていると効きにくくなる？

婦人科に連れて行ったり、薬を飲ませたりするのは抵抗がある。

大事なテストや部活の大会と重なったらどうしよう…

中学生も婦人科に行っているの？

切り取り線

## ミニ講座 参加申込書

参加希望者の氏名 \_\_\_\_\_ ( 生徒 保護者 ) ← 該当箇所を○で囲む

生徒の場合 → 自分の学年・組 \_\_\_\_\_ 年 組 / 保護者の場合 → お子さんの学年・組・氏名 \_\_\_\_\_ 年 組

月経に関して、悩みや疑問、知りたいこと等がある場合は、記入してください。

\* 10月23日(月)までに、担任または保健室に提出してください。