

## 生理痛は我慢するもの!?

学年別 生理痛有訴率とがまん娘の割合



平均  
初潮年齢  
**11.8歳**

小学6年生  
の生理痛の  
ある割合  
**50%**

中学3年生  
の生理痛の  
ある割合  
**95%**

生理痛がまん娘? | パファリンルナ | ライオン株式会社  
<https://www.bufferin.net/lunaj/gaman/index.htm>

試験に向けての勉強や、  
部活動に集中できないなど、  
日々の生活に支障が出ている  
お子さんは少なくありません。

快適な生活を送るためにも、  
生理痛・対策について知っておき  
ましょう!



あなたもチェック!

## ソフィ・ソフィガール 生理管理アプリ

体調や体質に合わせたアドバイス  
や体質改善に役立つ情報も届く!

ソフィ



ソフィガール



わからない、困った時は…  
こちらの連絡先まで!

【電話思春期保健相談】

086-803-1270

火曜・木曜

9:00~12:00

13:00~16:00

【スマート保健相談室】

近くの相談窓口を探せます



【日本家族計画協会相談

LINE】

(平日10時~16時)



婦人科受診は怖くない!  
女性の味方がいます



チーム ハルメ

岡山大学大学院保健学研究科

「妊娠中からの母子支援」

即戦力育成プログラム事務局

URL: [http://www.okayama-](http://www.okayama-u.ac.jp/user/josan/index)

[u.ac.jp/user/josan/index](http://www.okayama-u.ac.jp/user/josan/index)

Phone & Fax 086-235-6538

E-mail: [josan@cc.okayama-u.ac.jp](mailto:josan@cc.okayama-u.ac.jp)

# 性感染症って知ってる？

性感染症は性的接触を介して  
誰かが感染する可能性があります。  
感染しても**無症状**の場合もあり、  
治療に結びつかないだけでなく  
自分の知らない間に他の人に  
感染させてしまうことがあります。  
**正しく知って正しく予防しましょう！**

20代の方の感染が多いですが  
10代でも感染する可能性が  
あります。

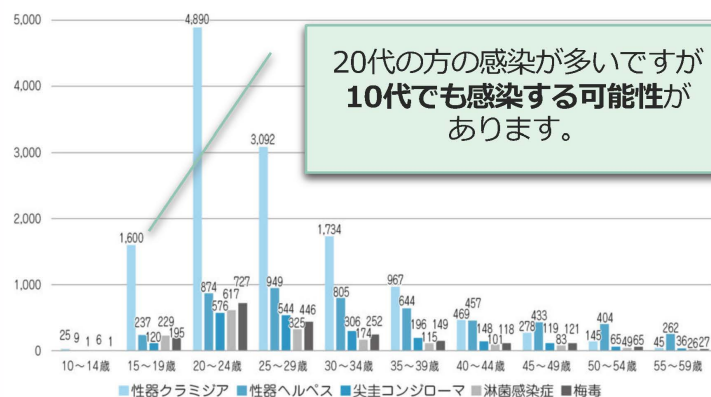


図 2. 性感染症患者数の年齢分布  
(2019年 感染症発生動向調査より作成)

例えばこんな症状が…

- ・ おりものが増えた
- ・ かゆみがある
- ・ ぶつぶつができた

など

(厚生労働省, これって性感染症? から一部抜粋・引用)

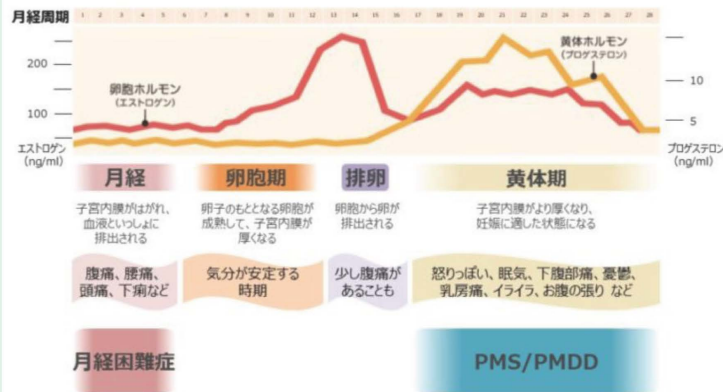
詳しくは…

厚生労働省

“これって性感染症?”



# 月経周辺症状ってなに？



**月経困難症**…月経と一緒に起こり、強い腹痛や腰痛などが特徴。

**PMS/PMDD**…月経前3~10日の間続く精神的・身体的症状（イライラする、お腹が張るなど）で、月経がきたら治るもの。

## どんなことが困るの？



～こんなことないかな？～

- ・ 授業中に眠くなっちゃう…
- ・ 小さいことでいらいらする…
- ・ 普段みたいに動けない…
- ・ 体に不快感がある…

おかしいな

気になるかも

そう思ったらすぐ病院へ行こう！



～持ち物～

- ✓ 健康保険証
- ✓ お薬手帳

気になることは早めに解決！

## 婦人科ってなにをするの…？

内診台に乗って子宮や膣を見ます  
(触ったり、超音波したり)  
超音波はお腹に当てるものと、膣に入れるものがあるよ  
感染症の検査のために検査用の小さな  
ブラシを使って検査することもあるよ



## 誰に相談すればいい？

保護者

保健室の先生

先生



あなたが話しやすい人に相談してみて！