

お子さんの生理痛 知ってましたか？

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？ | バファリンルナ | ライオン株式
<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。

お子さんが生理で困った時は
保護者の皆さんが頼り！
お子さんの**生理痛・対策**について
知っておきましょう！



月経関連疾患のチェックシートは こちら！

早期発見・早期治療を！



女性の健康推進室
ヘルスケアラボ



「痛み」など、症状によっては「**自分の
尺度**」でしかわからないものもあります。
ぜひお子さんと一緒にチェック！

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



女の子の**保護者様**へ ぜひ知っていただきたいこと



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-u.ac.jp/user/josan/index>
Phone & Fax 086-235-6538
E-mail: josan@cc.okayama-u.ac.jp

性感染症とは？

性感染症は性的接触を介して**誰もが感染する可能性**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。

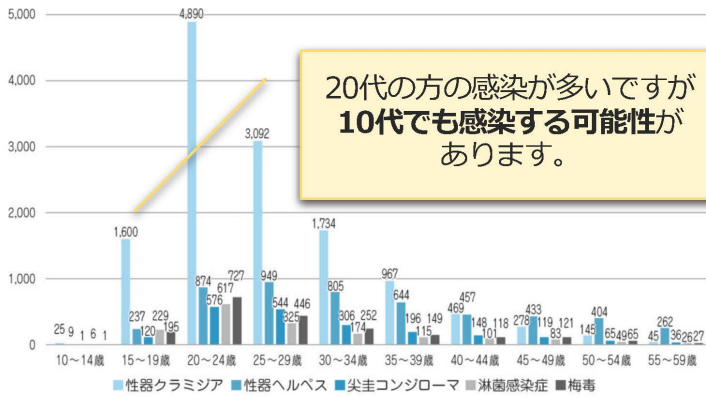


図2. 性感染症患者数の年齢分布 (2019年 感染症発生動向調査より作成)

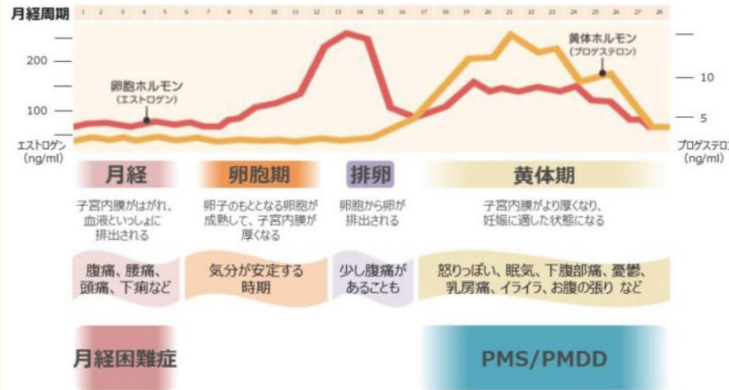


詳しくは…
厚生労働省
“これって性感染症？”

お子さんを守るためにも、「**本当に困った時の相談相手として保護者がいるんだ**」と思ってもらえるよう、日常の会話を心がけてみませんか？



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？



娘さんにこんなことありませんか？
授業中に眠たくなっちゃう…
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…

思春期の娘さんも相談相手はやっぱり**“保護者”**



生理が始まって間もない思春期の女の子はからだもところもとても敏感なお年頃。

～保護者目線で気をつけてほしいポイント～

ダイエットについて

無理なダイエットはホルモンバランスが崩れ、生理が止まるなどの影響も。からだの基礎となる骨や筋肉をつくる大事な期間であることを教えてあげましょう。適度な運動習慣を身につけることは、からだづくりだけでなく、月経周辺の症状緩和にもつながります。

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>

食事について



バランスよく食べることが重要ですが、特に赤身肉・魚、卵、納豆、バナナなどを意識して取り入れると◎