

10分でできる 初経教育セット

◆指導対象

特別支援学級(校)
児童・生徒


小学校中・高学年

監修・文／北沢杏子

制作・イラスト

／長谷川瑞吉

〒158-0097 東京都世田谷区用賀 3-5-6
Tel. 03-3708-7321 Fax. 03-3708-7325
ホームページ <http://www.ahni.co.jp>

 アーニ出版

◆参考資料の内容

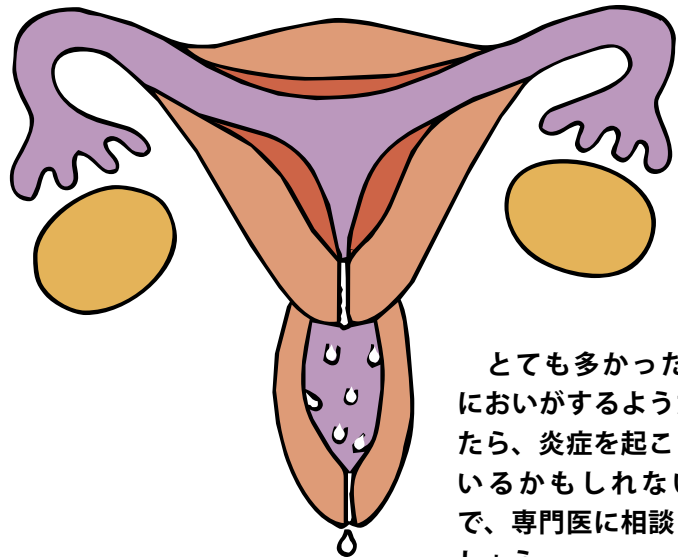
- おりもの……1頁
- タンポン……1頁
- 月経のサイクル……2～3頁
- 月経カレンダー……4頁
- 月経のときのリラックス法……4頁

おりもの

子宮は、あかちゃんを育てるだいたいなところなので、ばい菌が入らないように子宮けい管に粘液がつまっています。

排卵のころは、精子が通りやすいように、それが溶けて、ちつの分泌液とともにからだの外に出されます。これが『おりもの』です。

白くて半透明な液が下着につくことでわかります。かわくと黄色っぽくなることもあります。



とても多かったり、においがするようだったら、炎症を起こしているかもしれないので、専門医に相談しましょう。

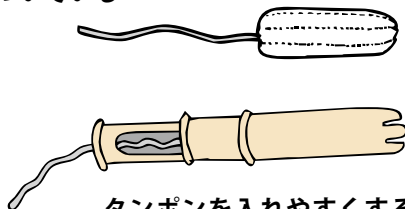
タンポン

タンポンは、水泳の時間やお風呂に入るときに便利です。

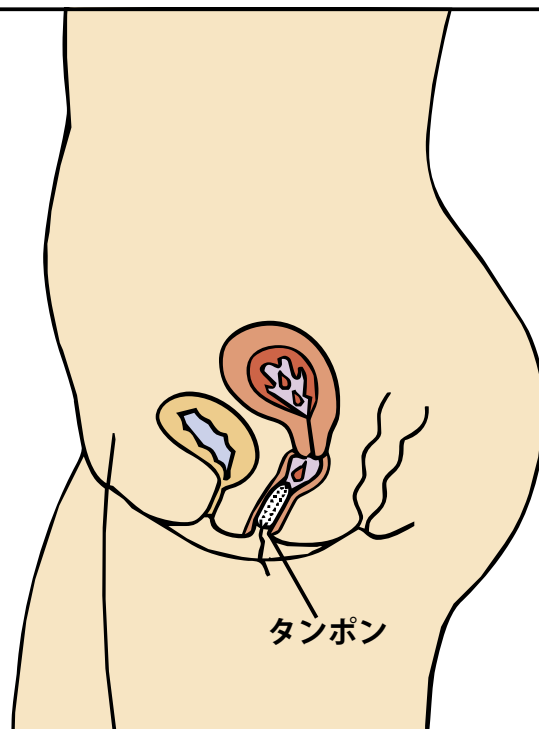
ただ、使用感が無いので取り出すのを忘れがちになり、炎症を起こすこともあるので注意しましょう。

タンポンをとりだすための
ひもがついている

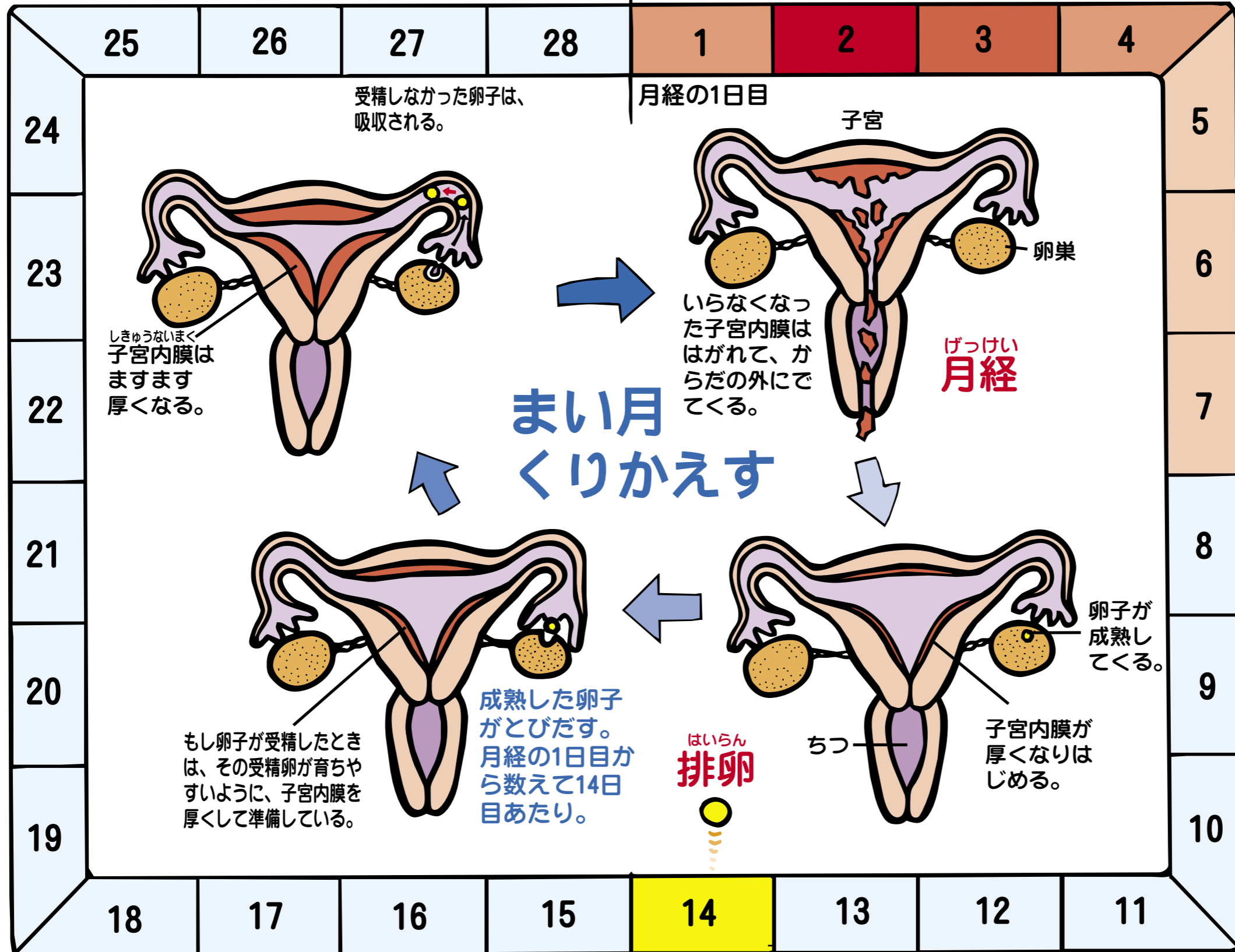
タンポン



タンポンを入れやすくする筒
に入っているものもある



すばらしいからだのしくみ(月経の周期)



◆月経の周期は、はじめは不規則ですが、だんだん規則正しくなります。

◆最初の月経がいつ始まるかは、個人差があります。早い人も遅い人もいます。同じチューリップでも、早く咲くのと遅く咲くのがあるのと同じです。



月経を「生理」「メンス」「ピリオド」などともよびますが「月経」が正しい呼び名です。

● 卵子の大きさ—0.1~0.2mmくらい
 ○ 精子の長さ—0.06mmくらい

げっけいカレンダー

毎月、げっけいのあった日 マルをつけておきましょう。
つぎのげっけいがいつくるかが わかってきます。
この用紙をコピーして、毎年つけるといいね!

1月

1 2 3 4 5 6 7
8 9 10 11 12 13 14
15 16 17 18 19 20 21
22 23 24 25 26 27 28
29 30 31

メモ

2月

1 2 3 4 5 6 7
8 9 10 11 12 13 14
15 16 17 18 19 20 21
22 23 24 25 26 27 28
(29)

メモ

3月

1 2 3 4 5 6 7
8 9 10 11 12 13 14
15 16 17 18 19 20 21
22 23 24 25 26 27 28
29 30 31

メモ

4月

1 2 3 4 5 6 7
8 9 10 11 12 13 14
15 16 17 18 19 20 21
22 23 24 25 26 27 28
29 30

メモ

5月

1 2 3 4 5 6 7
8 9 10 11 12 13 14
15 16 17 18 19 20 21
22 23 24 25 26 27 28
29 30 31

メモ

6月

1 2 3 4 5 6 7
8 9 10 11 12 13 14
15 16 17 18 19 20 21
22 23 24 25 26 27 28
29 30

メモ

7月

1 2 3 4 5 6 7
8 9 10 11 12 13 14
15 16 17 18 19 20 21
22 23 24 25 26 27 28
29 30 31

メモ

8月

1 2 3 4 5 6 7
8 9 10 11 12 13 14
15 16 17 18 19 20 21
22 23 24 25 26 27 28
29 30 31

メモ

9月

1 2 3 4 5 6 7
8 9 10 11 12 13 14
15 16 17 18 19 20 21
22 23 24 25 26 27 28
29 30

メモ

10月

1 2 3 4 5 6 7
8 9 10 11 12 13 14
15 16 17 18 19 20 21
22 23 24 25 26 27 28
29 30 31

メモ

11月

1 2 3 4 5 6 7
8 9 10 11 12 13 14
15 16 17 18 19 20 21
22 23 24 25 26 27 28
29 30

メモ

12月

1 2 3 4 5 6 7
8 9 10 11 12 13 14
15 16 17 18 19 20 21
22 23 24 25 26 27 28
29 30 31

メモ

つらいときのリラックスメソッド



ゆっくり息をすって腹をふくらませます。

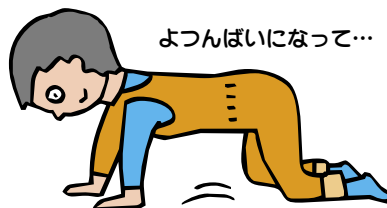
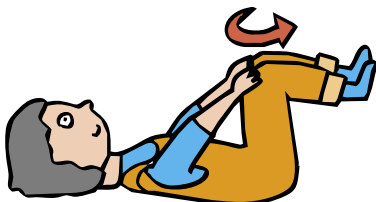


ちょっとそのまま…



ゆっくり息をはいて腹をひっこめる。

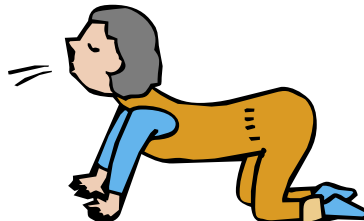
ひざをゆっくりまわす。つぎに逆回転も。



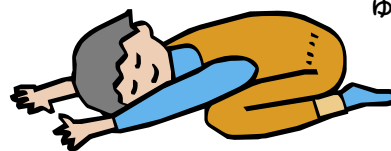
よつんばいになって…



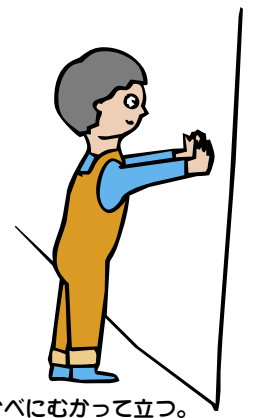
息をすいながら腹と背中を上げる。



そりながらゆっくり息をはく。



まるくなるのもきもちがいいよ。



かべにむかって立つ。



腰を前につきだす。
ゆっくりくりかえす。