

学校版月経ヘルスケアプログラム

素敵な女性になるために



月経中の過ごし方 編

月経中の過ごし方



☆ 月経痛を和らげる方法 ☆

血めぐいをよくすると月経痛は和らぎます。

骨盤回し



布ナプキン



お風呂



指 圧

☆ 指 圧 ☆

三陰交
(さんいんこう)

内くるぶしから
指4本分上



合谷
(ごうこく)

親指と人差し指の間

☆ 月経中のお風呂 ☆



月経中も湯船につかって大丈夫！



温かいお湯で体が温まって
月経痛を和らげよう 

☆からだにやさしい生理用品 ～布ナプキン～☆



あったかくて
気持ちいい

かぶれなくなった

月経痛が
軽くなった

においが
気にならなくなった

思ったより楽

☆痛み止め(薬)の使い方☆



痛みのもと（プロスタグランディン）が
作られるのを防ぐ。

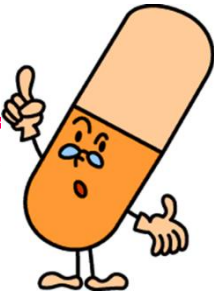
痛みのもととは月経の前から
作られています！
だから、月経が来る気配が
したら飲み始めるのが
効果的！といわれています。

痛み止めを使う人は、
月経がいつ始まるかなど、
自分のからだのことを
よく知っておきましょう。



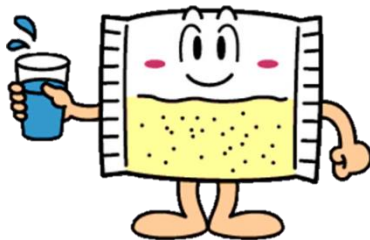
痛み止めを使うポイント
“痛み少し前から”

☆薬を飲むときに注意してほしいこと☆



薬はコップ一杯の水か、
ぬるま湯で！

薬が胃や腸で吸収されるためには、
しっかり溶けること



薬が必要な人は薬局
などで相談し、
準備しておこう。



☆取り入れたいことは見つかりましたか？☆

あなたが

やってみたい
と思ったこと

気持ちいいと
思ったこと

無理なくできる
こと



**からだやこころに目をむけ、自分を大切にしながら、
素敵な女性への階段を一步一步あがっていきましょう！**

