



◆保健教育「宿泊行事前月経指導」教材の使い方◆

- ・ 本教材は、宿泊行事前に行う女子対象の月経の手当に関する事前指導教材です。学活等において保健教育（短時間）で活用することを想定して作成しました。活動内容や子どもの実態、きまりに応じて改変され、保健教育にご活用ください。
- ・ 「●」印でクリックするとアニメーションが始まります。編集可能です。
- ・ 指導のイメージをもちやすいようにノートに説明例を記載しましたが、参考として捉えてください。子どもの実態に応じた言葉や内容に改変してご活用ください。

令和5年度作成 新潟県・新潟市小学校教育研究会 (<https://n-shokyoken.jp/>)

<p>スライド ー</p>	<p>もうすぐ修学旅行！</p>	<p>もうすぐ修学旅行です。心も体も元気に楽しく過ごしましょう。●※行事名変更可</p>
<p>スライド ㇏</p>	<p>女子のみなさんへ</p>	<p>そこで、女子の皆さんに健康管理のお話があります●</p>
<p>スライド ω</p>	<p>女子のみなさんにご準備を！</p>	<p>すでに生理(月経)がある人も、まだの人もいます。もし旅行中に生理になっても慌てないように●</p>
<p>スライド ㇑</p>	<p>ナプキンと予備のパンツを用意しよう</p> <p>準備しておけば安心だね。</p>	<p>全員、●ナプキンと予備のパンツを用意しましょう。環境の変化に体がびっくりして、突然、生理が来ますが、準備をしていれば安心です。●</p>
<p>スライド ㇒</p>	<p>もし生理になったら…</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ こまめにトイレに行こう</li> <li>・ シャワーのあとは、浴そうをよくお湯で流そう</li> </ul>	<p>もし生理になったら、●行けるときにこまめにトイレに行きましょう。次にお風呂の使い方です。●シャワーを使ったあとは浴槽をよくお湯で洗い流しましょう。経血(血液)で汚れていないかチェックして、同じ部屋の人が気持ちよく使えるように気を付けましょう。●</p>

<p>スライドの</p>	<p>もし生理になったら…</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ねるときは夜用ナプキンを使おう</li> <li>・シーツの上にバスオアルをしくと安心</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・必要に応じて痛み止めのお薬を準備しよう</li> </ul>	<p>寝るときは、●夜用ナプキンを使いましょう。漏れないか心配な人は●バスオアルを腰あたりに敷いておくで安心です。それでもシーツを汚してしまった時は、●朝、○○先生に教えてください。●生理痛が重い人は、痛み止めのお薬を準備しましょう。●</p>
<p>スライドの</p>	<p>もし生理になっても、大丈夫！！</p> <p><b>大丈夫！</b></p> <p><b>修学旅行を楽しもう！</b></p>  <p>心配なことがある人は 出発までに相談してね。</p>	<p>最後に。生理になったとしても、●大丈夫！修学旅行を楽しみましょう。準備をしておけば心配ありません。●心配なことがある人は、出発までに先生やお家の方に相談をしておきましょう。これで終わります。●</p> <p>※行事名変更可</p>