

花王(台灣)加入好日子愛心大平台 實現月經平權計畫

# 好日子 彩色青春 GO

宣導孝女材國小版

主辦單位： 新北市政府  
New Taipei City Government

協辦單位： 新北市政府 教育局  
Education Department, New Taipei City Government

合作單位：花王(台灣)股份有限公司  KAO  
Kirei-Making Life Beautiful

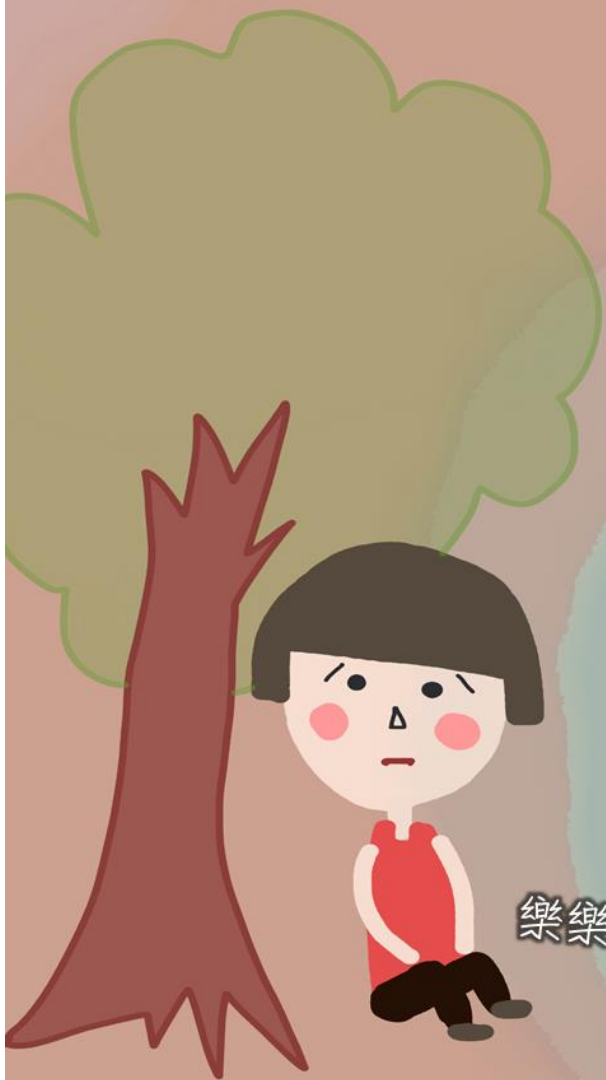


上體育課了，好棒！

大家可以到操場運動囉！

正妹、義哥、小琪、大明高興地一起打球…

咦！平常最喜歡運動的樂樂，  
今天竟然悶悶不樂坐在樹下…



樂樂



正妹



義哥



小琪



大明





我“那個”來了。

樂樂，你怎麼了，一起來打球啊！

“那個”是誰？來了，在哪裡呢？

嚶~男生你不懂，是月經來啦！

哎喲，好噁。快走吧！





義哥：但是樂樂看起來很不舒服，需要幫忙嗎？



正妹：對啊！樂樂，妳還好嗎？



樂樂：還好，只是月經突然來，我沒有帶衛生棉，不方便打球。



大明：對啊！女生月經會流血、肚子痛，不能打球運動啦！



小琪：別擔心！走！樂樂，我們陪你到健康中心找護理師幫忙。







我先請問護理師，女生“那個”  
月經是怎麼來的？



## 月經，是什麼？

女生進入青春期後，  
卵巢約每個月便會排出一顆成熟的卵子，  
同時子宮內膜已經會變得又厚又柔軟，  
好像是一張軟綿綿的床。

但是卵子沒有和精子結合成受精卵，  
就不需要這張床了。

子宮內膜就會一點一滴地剝落下來，  
形成經血由陰道排出，  
大約需要4至8天的時間，這就是月經。





談起月經，有人會覺得不好意思，  
用「那個」、「大姨媽」來表示月經



月經生理期是身體發育的自然現象，  
也是女孩邁向成長的祝福！

做好準備，自在、開心地迎接月經的到來，  
不需要感到害羞，也不再難以啟齒。

**男孩、女孩一起認識月經，友善對待！**





我也要問，聽說女生月經來，  
最好不要運動，對嗎？

## 月經期間運動，行不行？

選擇適合的生理用品，做好防護，  
**月經期間，女孩仍然可以運動喔！**  
適當的運動，還可以幫助經血排出，  
當然要考量自己身體狀況做調整喔！



**經血量大：**

可從事低強度的運動

例如：快走、體操

**經血量少：**

可增加運動的強度

例如：騎單車、跑步



男生問題還真多，換女生問了，  
如果經期時肚子痛，網路上說  
吃巧克力糖可以舒緩，真的嗎？



## 經痛，吃巧克力/甜食有效嗎？

雖然吃甜食可刺激分泌讓人愉悅的物質，  
而減少疼痛感覺。

但攝取過多的熱量，會造成肥胖，  
小心樂極生悲喔！

**經痛不舒服，可以熱敷下腹部，  
促進血液循環，達到緩解經痛的效果**





那為什麼我的月經不太規律，有時會突然來、有時會過很久都還沒來呢？



## 月經怎麼了？「沒來」、「晚來」、「突然來」

少女初經第一、二年容易有不規律週期，是常見的。因生活作息、壓力或情緒等受影響，會導致經期流量或週期異常。女孩可以記錄每次生理期的身心變化與日期時間，如果經期長時間沒來（例如二個月還都沒來），則可尋求婦產科醫師協助，了解自己健康狀況。





學校加入愛心大平台計畫  
有需要的同學可以來健康  
中心免費取用衛生棉喔！

謝謝護理師的講解。  
啊！我們都忘了問，  
樂樂需要衛生棉的事...

## 月經小幫手—衛生棉

✓ 正確使用 ✓ 單次拋棄 ✓ 勤更換(2-4小時需更換)  
維持經期清潔與個人衛生

衛生棉的使用



① 撕開貼紙  
取出衛生棉



② 背膠黏在  
內褲底部



③ 有經血面向  
摺起，丟入  
垃圾桶內





# 給女孩的健康小叮嚀



月經期間，  
私密處清潔衛生  
也很重要喔！



上完廁所  
應由前往後擦拭



注意內褲清潔，  
下半身衣物避免太緊，  
造成悶熱不適



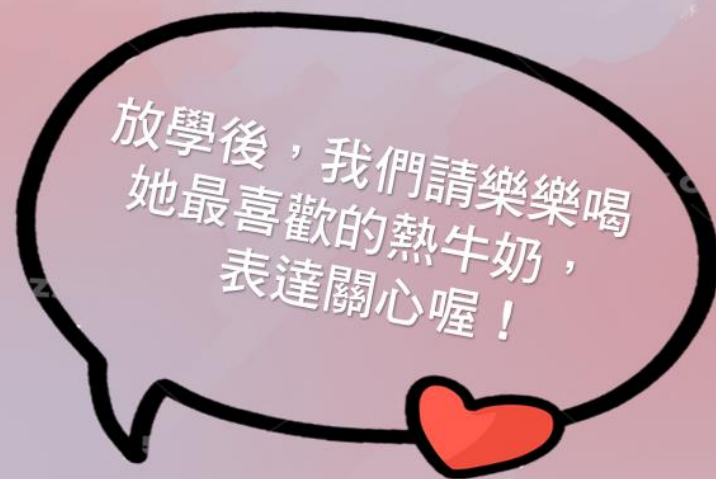
清洗私密處要採淋浴，  
避免肛門裡的細菌因盆浴感染陰道。



陰道有平衡機制，  
不需刻意清洗

# 對於月經，我知道了，所以我可以...

- ✓ 月經不是骯髒、污穢的，對於男女生理不一樣的地方，我們要尊重、接納。
- ✓ 每個月都會來的月經，可能會讓女生感到不舒服，要有同理心去關心她們。





## 經彩青春大補帖②

# 對於月經，我知道了，所以我可以...

- ✓ 網路上流傳許多月經保健的秘方和產品，不一定正確，有疑問可以請教學校護理師和老師。



- ✓ 月經期間正常作息，心情愉快、飲食均衡、充足休息、適當運動、保持身體清潔衛生。



經期來心情總是不怎麼好，  
走，我們去陪樂樂聊聊天...



# 對於月經，我知道了，所以我可以...

✓ 雖然月經來的時候有點麻煩，有些不方便，  
但對月經了解更多，知道我正在蛻變與成熟，  
就像毛毛蟲變成蝴蝶，「月經」還真的是我們女生的「好朋友」呢。



✓ 原本經期時一整天我都坐著，不敢去運動，不過我很慶幸有日用、夜用、量多、  
量少、加強、透氣、還有「翅膀」的衛生棉可以選擇適用，讓我健康又自在！





花王(台灣)加入好日子愛心大平台實現月經平權計畫

# 經彩青春GO

快樂學習、健康成長  
同理關懷、健康自在



新北市政府  
Education Department  
New Taipei City Government

教育局

教材設計：新北市積穗國民中學龍芝寧  
新北市正義國民小學王意惠  
美術編輯：饒詠婷