

お知らせ

保護者の方へ

小学校6年生～高校1年生の女の子は
子宮頸がん予防ワクチンの定期接種対象者です。

詳細は、安城市公式ウェブサイト

『ヒトパピローマウイルス (HPV)

感染症予防接種(子宮頸がん予防ワクチン)』へGo!

<https://www.city.anjo.aichi.jp/kurasu/kenko/yobosessyu/hpv.html>

安城市保健センター

思春期保健相談ルーム

メール相談

shishunkiroom@city.anjo.lg.jp

24時間受付。名前を書かなくても相談できますが、性別、学年を教えてください。

保健センターが休み(土・日・祝日・年末年始)の場合、返信は休み明けになります。

面接・電話相談

安城市保健センター TEL: 0566-76-1133

平日 8時30分から17時 (年末年始を除く)

メールでの相談が難しいときはこちらへ電話をしてください。

「思春期保健相談です」とお伝えください。

名前を言わなくても相談できます。面接は予約制です。

相談は無料ですが、電話料金はかかります。

- 小学校高学年から高校生までの「思春期」と呼ばれる時期は、体と心が急に成長します。
- 成長のスピードや体つきはちがってあたりまえですが、“悩み”になってしまうこともあります。
- 友だちや家族、先生にも話しにくい性や体の悩みを相談できる場所が「思春期保健相談ルーム」です！
- ✓たとえばこんなこと悩んでないかな？
 - ・ 月経について心配があるの...。・ 性感染症って何？
- ✓こんな人が相談できます
- 小学校、中学生、高校生の皆さん、思春期のお子さんをもつ保護者の方

性や体の悩みの相談窓口

はじめよう プレコンセプションケア

今の私たちの過ごし方が、未来の自分をつくる
(こども家庭庁)

URL: <https://precon.cfa.go.jp>

からだや性・妊娠などの
健康に関する正しい情報や
専門家に相談できる窓口を探せます。



にんしんSOS愛知 (NPO法人いるから)

URL: <https://www.nsos-aichi.org>

TEL: 050-5491-7403

思いがけない妊娠についてメール・電話で相談できます。

<相談対応日時>

月・火・木・土・日18時から21時 (メールは24時間受付)

女性の健康相談 (愛知県助産師会)

TEL: 090-1412-1138

女性の心や体に関する悩みについて
電話で相談ができます。

<相談対応日時>

火・木・土(祝日・お盆・年末年始を除く)
13時30分から16時30分

あいち性と妊娠相談

ほっとライン (愛知県)

LINEID: @535vluoc

性や妊娠に関する不安や悩みについて
LINEで相談ができます。

<相談対応日時>

毎日18時から22時(受付時間:24時間)

Dr. 北村のJFPAクリニック

(一般社団法人日本家族計画協会)

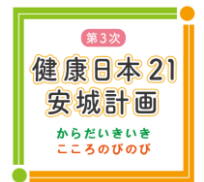
URL: <https://www.jfpa-clinic.org>

LINEID: @183xqhfs

思春期の体の心配事についてのお役立ち
サイトです！

LINEでも相談ができます。

脳の働きをパワーアップする方法



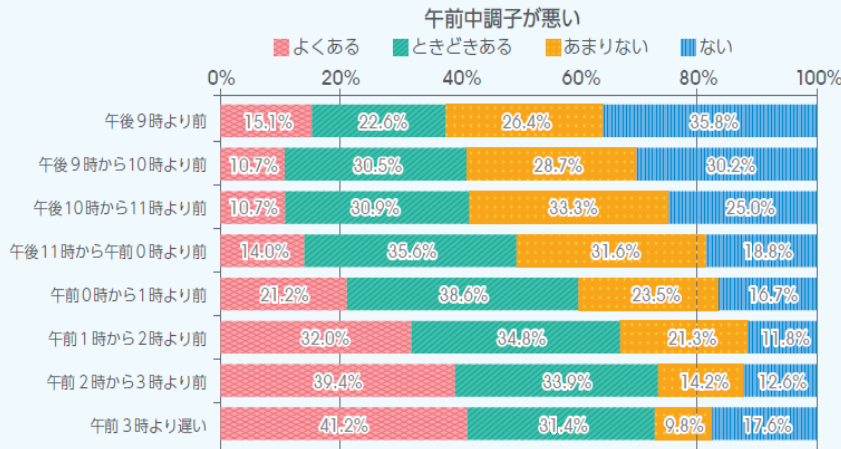
脳の働きと睡眠の関係について、いくつかの調査が行われています。良い睡眠を十分にとることが、脳の働きをパワーアップし、成績アップにつながります。

その1

身体と睡眠の関係を知る

中学生

次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。



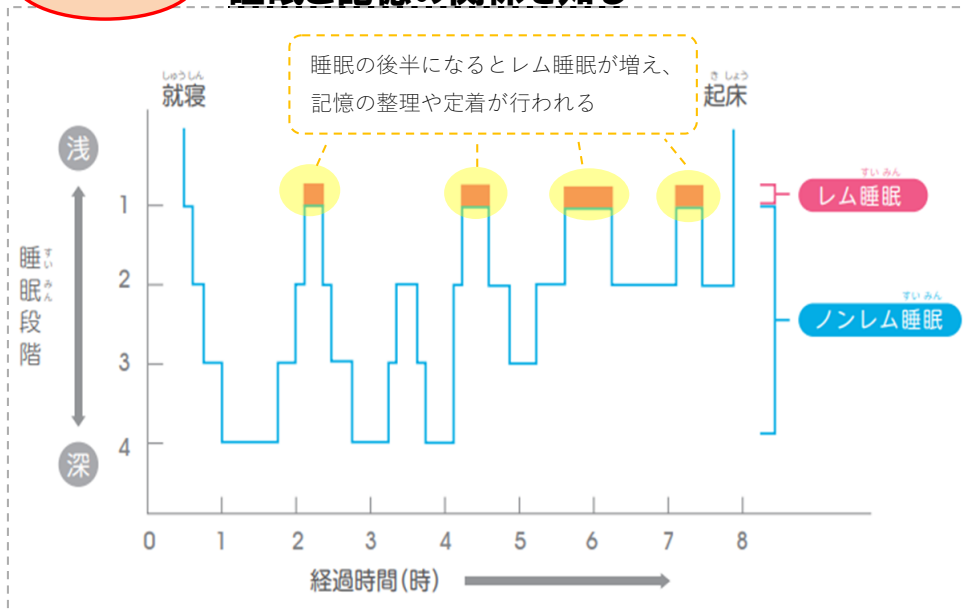
出典：早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来 文部科学省

文部科学省の調査で、普段寝る時間が遅い子は、学校で調子が悪いことがわかりました。

その他に週末も含め規則正しい時間に就寝・起床し、必要な睡眠時間を確保するとともに、朝食をとることが、心身の健康や脳の発達にとって大切なことがわかりました。

その2

睡眠と記憶の関係を知る



脳は眠っている間にその日起こったことや学習したことを繰り返し再生していて、必要な情報は記憶し、不要なものは消去します。

睡眠にはレム睡眠とノンレム睡眠の2種類があり、主に記憶の定着が行われるのはレム睡眠ですが、睡眠時間が短くなると、レム睡眠は少なくなるため、日ごろからしっかり睡眠時間を確保することが大切です。

出典：早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来 文部科学省

その3

脳をスイッチオンする

★朝の光を浴びて体内時計をリセット

24時間よりも長い時間である体内時計を24時間にリセットするために朝の光が必要です

★朝食を食べて、脳にエネルギーを補給

眠っている間も脳は働いているので、エネルギー補給が必要です

★脳を働かせたい時間の2時間以上前の起床

朝、起きたばかりの脳が活発に動くためには、2時間程度必要です

ねる前にスマホやゲームをするとねむれなくなるためひかえましょう。

