

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>

あんじょうしほけん
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

じかんうけつけ なまえ か そうだん
24時間受付。名前を書かなくても相談できますが、
せいべつ がくねん おし
性別、学年を教えてください。
ほけん やす どにち しゅくじつ ねんまつねんし ばあい
保健センターが休み(土・日・祝日・年末年始)の場合、
へんしん やす あ
返信は休み明けになります。

面接・電話相談

あんじょうしほけん
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)

そうだん むずか でんわ
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。
ししゅんきほけんそうだん つた
「思春期保健相談です」とお伝えください。
なまえ い そうだん めんせつ よやくせい
名前を言わなくても相談できます。面接は予約制です。
そうだん むりょう でんわりょうきん
相談は無料ですが、電話料金はかかります。

しょうがっこうこうがくねん こうこうせい ししゅんき よ
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。

せいちょう からだ なや
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。

とも かぞく せんせい はな せい からだ なや そうだん ばしょ ししゅんきほけんそうだん
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？

げっけい しんぱい せいとう なに
・月経について心配があるの...。・精通って何？

ひと そうだん
✓こんな人が相談できます

しょうがくせい ちゅうがくせい こうこうせい みな ししゅんき こ ほごしゃ かた
小学生、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>

せい にんしん
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。



女性の健康相談

(愛知県助産師会)

TEL: 090-1412-1138

じよせい こころ からだ かん なや でんわ そうだん
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。

そうだんたいおうにちじ か もく ど しゅくじつ ほん ねんまつねんし のぞ
<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

D r . 北村のJ F P A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

ししゅんき からだ しんぱいごと やくだ
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。

あいち性と妊娠相談ほっとライン

あいちけん (愛知県)

LINEID: @535vluoc

せい にんしん かん ふあん なや そうだん
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。

そうだんたいおうにちじ まいにち じかんうけつけ
<相談対応日時>毎日18時から22時 (24時間受付)

早ね早起きをしよう！

人はなぜ眠るのでしょう…

★頭と体を休めるため

眠ることは、脳を休ませるただひとつの方法。

★覚えたことを整理するため

その日に見たり聞いたりしたことを整理し、頭の中で記憶している。

★体を成長させるため

成長ホルモンが、きちんと出て、骨や筋肉の成長を助けています。

眠りやすくするために、部屋を暗くして、テレビの音などがない
静かな環境で眠るようにしよう。眠る1時間前にはゲームやスマホはやめようね。

朝の光でスイッチオン！

あなたの脳の中にある「体内時計」は、1日24時間より長い時間で動いている。

1日24時間で眠ったり起きたりする生活リズムにとのえるためには、

朝の光と朝ごはんで、1日24時間にセットしなおす必要があるよ。

体内時計を1日24時間にセットするには…

太陽の光をしっかりあびましょう

(カーテンをすこし開けてねるといいよ)。

人間の体は、太陽の光をあびてから15～16時間後に眠くなります。

毎朝、同じ時間に太陽の光をあびれば規則正しい生活ができます。

朝6時に起きると、夜9時に眠くなります。

脳の働きを元気にするために、朝ごはんを食べましょう。

