



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

し し ゆ ん き ほ け ん そ う だ ん

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...。・ 精通って何？

● ✓こんな人が相談できます

● 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>

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

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(24時間受付)

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。

早ね早おきをしよう！

ねむ
人はなぜ眠るのでしょうか…



あたま からだ やす
★頭と体を休めるため

ねむ のう ほうほう
眠ることは、脳を休ませるただひとつの方法。

おぼ せいり
★覚えたことを整理するため

ひ み き せいり きおく
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。

からだ せいちょう
★体を成長させるため

せいちょう で ほね きんにく せいちょう たす
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る。

ねむ
眠りやすくするためには、部屋を暗くして、テレビの音などがしない
しずかな かんきょう ねむ
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。

あさ ひかり
朝の光でスイッチオン！

のう
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。

にち じかん ねむ お せいかつ
1日24時間で眠ったり起きたりする生活リズムにととのえるためには、

あさ ひかり あさ にち じかん ひつよう
朝の光と朝ごはんを、1日24時間にセットしなおす必要があるよ。



たいないどけい にち じかん
体内時計を1日24時間にセットするには…

たいよう ひかり
太陽の光をしっかりあびましょう

あ
(カーテンをすこし開けてねるといいよ)。

にんげん からだ たいよう ひかり じかん ご ねむ
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。

まいあさ おなじじかん たいよう ひかり きそくただ せいかつ
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。

あさ じ お よる じ ねむ
朝6時に起きると、夜9時に眠くなります。

のう はたら げんき あさ た
脳の働きを元気にするために、朝ごはんを食べましょう。

