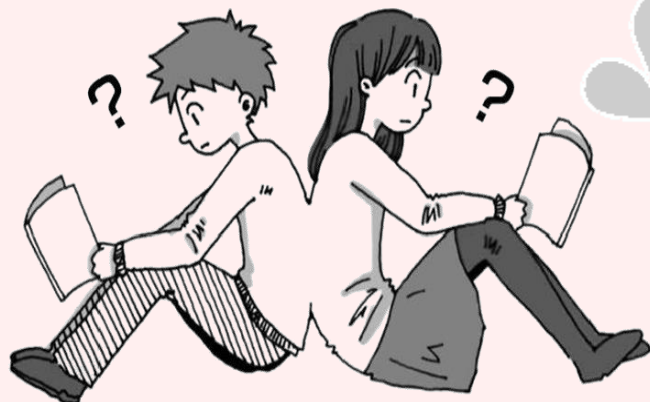




お知らせ

保護者の方へ

小学校6年生～高校1年生相当の女の子は
ヒトパピローマウイルス(HPV)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

ししゅ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

あんじょうしほけん

安城市保健センター TEL: 0566-76-1133

平日 9時～16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>

プレコンセプションケアに関する

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

あいちけんじょさんしかい
(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＞月・火・木・土(祝日・お盆・年末年始を除く)

13時30分～16時30分

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

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～22時 (24時間受付)

Dr. 北村のJFPAクリニック

いっばんしやだんほうじんにほんかぞくけいかくきょうかい
(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。

朝ごはんを食べないとどうなるの？

思春期は、心とからだが大きく成長する大切な時期。この時期に朝ごはんを食べないと、からだに必要なエネルギーや栄養が不足し、からだに悪い影響がでます。

必要なエネルギーや栄養が不足



めまい、貧血



つか 疲れやすい



しょうらい
〈将来〉
からだに影響が...



はだあ 肌荒れ



ひまん 肥満

脳にエネルギーが届かず学力に影響

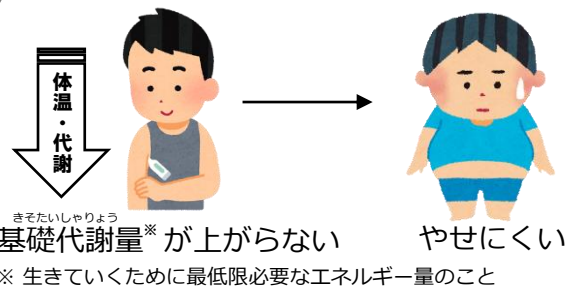


集中しにくい



イライラ・不安定に

体温が上がらない



おやつや食事の食べすぎにつながる



おやつの増加

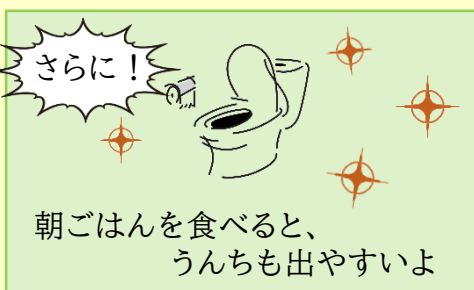
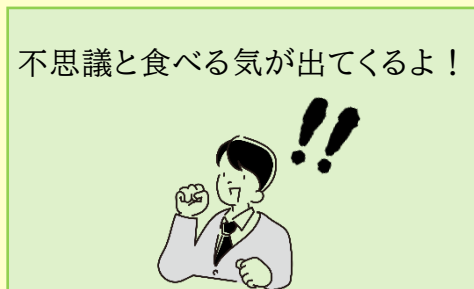
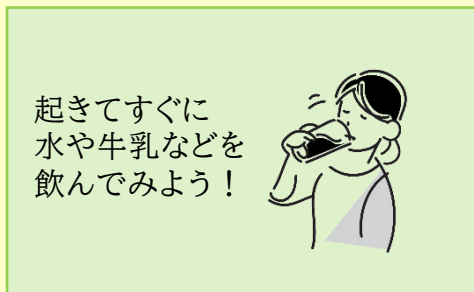
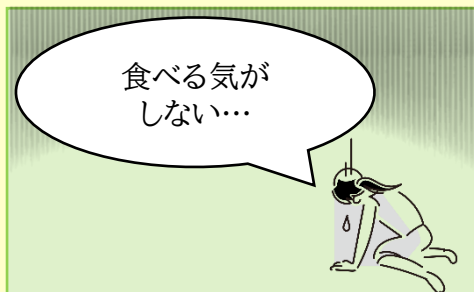


エネルギーのとりすぎ

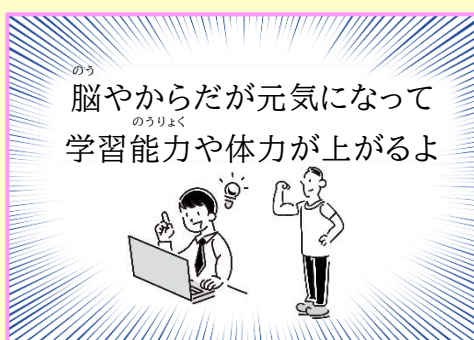
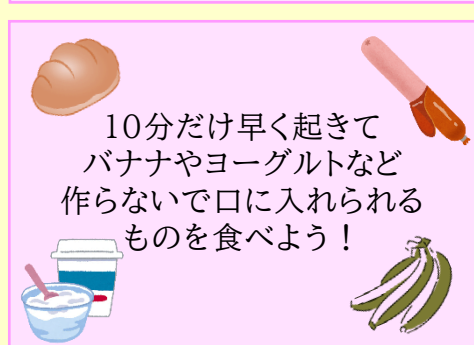
1日2食の方が太りやすい!?

朝ごはんを食べることができない理由を考えてみよう

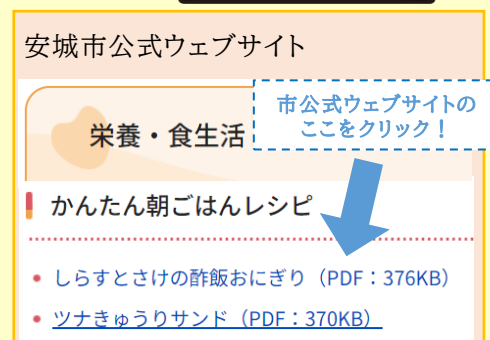
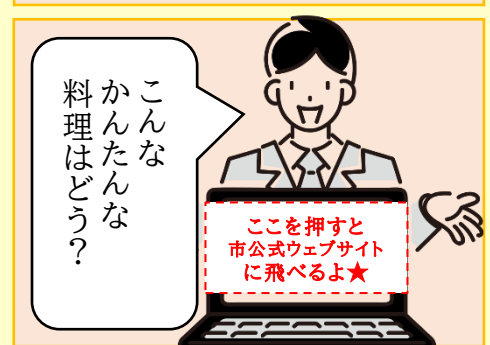
こんなことない？ その1



こんなことない？ その2



こんなことない？ その3



朝ごはんを食べることを当たり前にして
元気な大人になろう！

安城市保健センター (0566) 76-1133