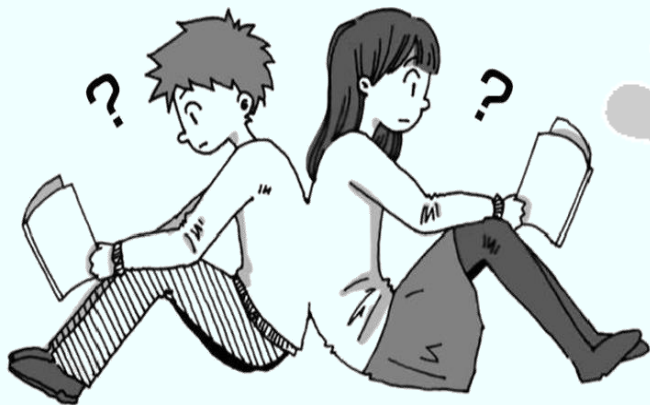




お知らせ

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 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>

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。



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～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>

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 (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(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。

将来の身体をつくる朝ごはん

思春期は、心と身体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、身体に必要なエネルギーや栄養が不足し、身体に悪い影響が出ます。

朝ごはんを食べないとどうなるの？

必要なエネルギーや栄養が不足



めまい、貧血



疲れやすい



〈将来〉
身体に様々な影響が…



肌荒れ



肥満

脳にエネルギーが届かず学力に影響



集中力の低下



イライラ・不安定に

体温が上がらない



基礎代謝量※が上がる

※ 生きていくために最低限必要なエネルギー量のこと



やせにくい

おやつや食事の食べすぎに繋がる



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

食欲がなくて
食べたくない…



起きてすぐに
水や牛乳などを
飲んで、まずは
胃を起こして
みよう！



胃が起きると食欲が出てくるよ！



さらに！



朝ごはんを食べると、
便通も良くなるよ

こんなことない？ その2

朝ギリギリまで
寝ていたら
食べる時間
がないよ…



10分だけ早く起きて
バナナやヨーグルトなど
作らないで口に入れられる
ものを食べよう！



脳や身体が活性化し、
学習能力や体力が上がるよ



こんなことない？ その3

朝ごはん
食べたいけど
自分でも何か
作れるかな？



こんな簡単
レシピは
どう？



安城市公式ウェブサイト

栄養・食生活

市公式ウェブサイトの
ここをクリック！

かんたん朝ごはんレシピ

- ・ しらすとさけの酢飯おにぎり (PDF: 376KB)
- ・ ツナきゅうりサンド (PDF: 370KB)

朝ごはんを食べることを習慣化して
元気な大人になろう！