

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](mailto: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 8時30分～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

(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～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 (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。

# ストレスと上手につきあおう

## ♥ストレスって何？

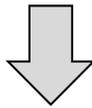
例えば「友だちとケンカした」というできごとを、きみならどう思うかな？  
1つのできごとがあったときに体やこころに起きる反応を「ストレス」と言います。  
「がんばってやってみよう」「なんとかなるさ」と思うことができればいいけれど、  
いつもそうだとはいかぎらないよね。



きみならどう思う？



「どうやって仲直りしよう」

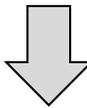


前向きな気持ちになれるよね！

「つらいな…」



こんな気持ちが毎日続いたら…



- ◆ 頭やおなか痛くなる
- ◆ 何もやる気がしない、がんばれない

自分の中につらい気持ちを  
ためないようにしよう！  
友だちや家族、先生に相談しよう！

## ♥ストレスと上手につきあう方法

いろんなできごとがあったときに、前向きにがんばろうという気持ちになるためには、  
元気なこころと体が必要です。

早く寝て、  
早く起きよう！

しっかり眠ろう！

元気が出る  
食べ物を食べよう！

長い休み時間は、  
外で遊ぼう！



ゆっくり過ごす  
時間をつくろう！