

楽しく知ろう！



男女共同参画都市あおもり

じぶんのからだ

げっけい

月経・こころのこと

11月16日(土) 11:00~12:00

参加
無料

場所:青森市男女共同参画プラザ「カダール」研修室(アウガ5F)

大人になるって
どういうこと？

月経(生理)
ってなに？

こころがモヤモヤ
からだもだるい

月経(生理)やこころとからだの変化などに悩む女の子たちの
不安や疑問に専門の先生がやさしく答えてくれます
実際にナプキンにさわってみたり、実験などを通して楽しく学びます♪

あらや
講師：新谷 ますみ さん
(弘前大学教育学部 教育保健講座 教授)



〈対象〉
小学3~6年生の女の子

保護者の見学OK
(原則おひとりのみ)



【主催・問合せ・申込先】 青森市男女共同参画プラザ「カダール」
指定管理者：NPO法人あおもり男女共同参画をすすめる会

〒030-0801青森市新町1-3-7 アウガ5F
Tel: 017-776-8800 Fax: 017-776-8828
メール: kadar-kouza@kadar-acor.jp (件名に「じぶんのからだ」と記入)

● 来館・電話・FAX・メールのいずれかでお申込みください。



保護者のみなさまへ



「リプロダクティブ・ヘルス/ライツ」をご存じでしょうか？

「『性』や『生殖に関すること(自分の身体のこと)』を自分で決め、守ることができる権利」という意味です。女性の大切な権利のひとつとされています。

自分のからだやこれから起こる成長・変化について知ることは非常に重要です。知識は自身の健康、そして自分を守ることに繋がります。

また月経(生理)は、人によって重さも、適切な生理用品も異なり、月経の影響で起きる心や身体の不調も個人差があるため、抱えている不安や疑問もひとりひとり違います。大人でもつい独りで悩みを抱え込んでしまいがちな問題です。

子ども達が月経についてよくわからないまま初経を迎えたり、すでに月経を迎えているけれど“何となくの知識”しかない状態より、月経がどんな仕組みで、心や身体にどんな影響があるのか、どんな生理用品があるのか知っておくことで解消される悩みや不安がたくさんあります。

そして子どもたちがこれから成長していく過程で、『性』に関することや自身の『身体』について様々な選択が待っています。

『性』や『身体』について知識を得ることは、子どもたちの「選択肢」を増やし、自分自身を大切にすることにもつながります。

子どもを対象とした月経に関する講座の開催はとても貴重な機会です。ぜひ、ご参加いただければと思います。(カダールスタッフより)



【申込方法】

電話・FAX・メールまたは直接ご来館ください

下記のいずれかの方法で〈参加者の氏名、電話番号、学年、保護者の氏名〉をお知らせください。

青森市男女共同参画プラザ「カダール」(青森市新町1-3-7 アウガ5階)

TEL 017-776-8800 (平日 9:00~18:00)

FAX 017-776-8828

E-MAIL kadar-kouza@kadar-acor.jp (件名を「じぶんのからだ」としてください)

申込用紙

〈 11/16 楽しく知ろう！じぶんのからだ・月経・こころのこと 〉

| | |
|----------|--------|
| 参加者名 | (フリガナ) |
| 電話番号 | |
| 学年 | 年生 |
| 見学する方の氏名 | |