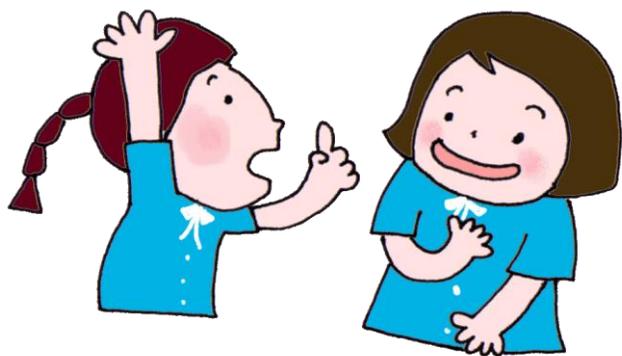
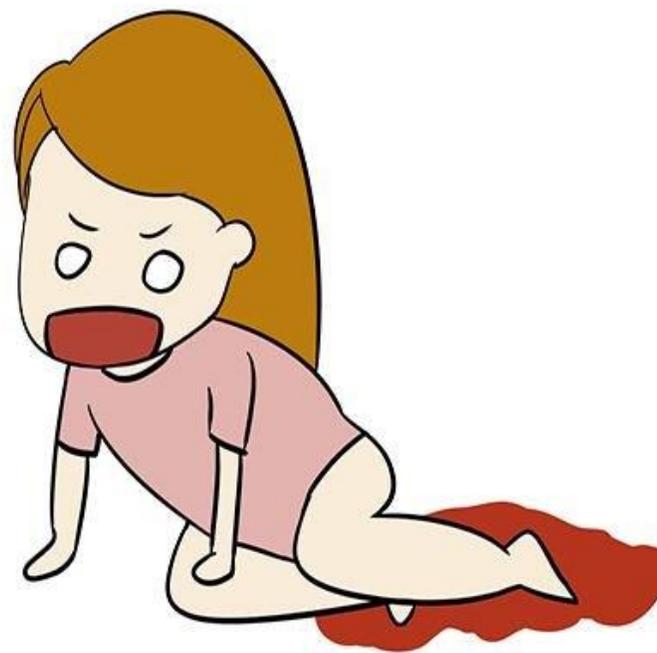


故事的開始



發生什麼事？



如果你第一次發現月經來了
你的心情是???



青春生活Show



憶起護青春——

超前部署健康Go

南投縣德興國小性教育微電影

青春發言人 **What?**



從影片中，你看到大丸子碰到第一次月經來的時候，發生什麼事？



青春發言人 **What?**



從影片中，你看到大丸子的哥哥姐姐們如何尋找有關經期的正確知識？



青春發言人 **What?**



從影片中，小聞哥哥提到男生在青春期的特徵有哪些？



男生沒有月經 但是男生也會長大

青春發言人 **So what**



你覺得可以從網路去尋找解答有關青春期的疑惑，
你同不同意嗎？為什麼？



青春發言人 **So what**



你認為男女生一起討論青春期的性徵好不好？為什麼？



青春發言人 **Now what**



如果你是女生，遇到經期問題你要找誰協助？
經期的保健你會如何做？

健康中心護理師
關懷及教導大丸子
青春期保健

青春期保健

1. 洗澡以淋浴方式
2. 睡眠充足適當運動
3. 衛生用品選擇
4. 若有身體不適告知

大丸子 恭喜你長大了

1:41 / 4:24

The video player shows a scene in a health center. A nurse on the right is talking to a student on the left. They are holding a large pink heart-shaped sign with text and illustrations. The sign lists four points for menstrual health: showering, adequate sleep and exercise, choosing hygiene products, and reporting any discomfort. The student is wearing a grey t-shirt and the nurse is wearing a black Nike t-shirt. The background shows a desk with a computer monitor and various items.

青春成長ing-青春期保健



青春健康家-

衛生棉的使用



青春期保健-衛生棉的使用影片

<https://www.youtube.com/watch?v=eTFNF8Rt8nQ>

女性生理用品懶人包

女人的一生中，
與月經相伴的日子長達35年，
哪種生理用品
才能夠好好的照顧我的身體呢？



2019.06製作

一般女性生理用品，以放置的生理分爲：

體外型
(置放於陰道口處)

例如：**衛生棉、布衛生棉**

體內型
(置放於陰道內處)

例如：**衛生棉條、月亮杯**

體外型

一般衛生棉

(不織布、棉、紙漿、高分子吸收體
如聚丙烯酸鈉、PE聚乙烯防水層等)

😊 優點

使用方便、購買便利、
拋棄省事。



😞 缺點

行動及運動受影響不舒服、
悶熱有異味、易感染、擔心
弄髒衣物、體積大攜帶不便、
需經常更換、垃圾量大不環保。



體外型

布製衛生棉

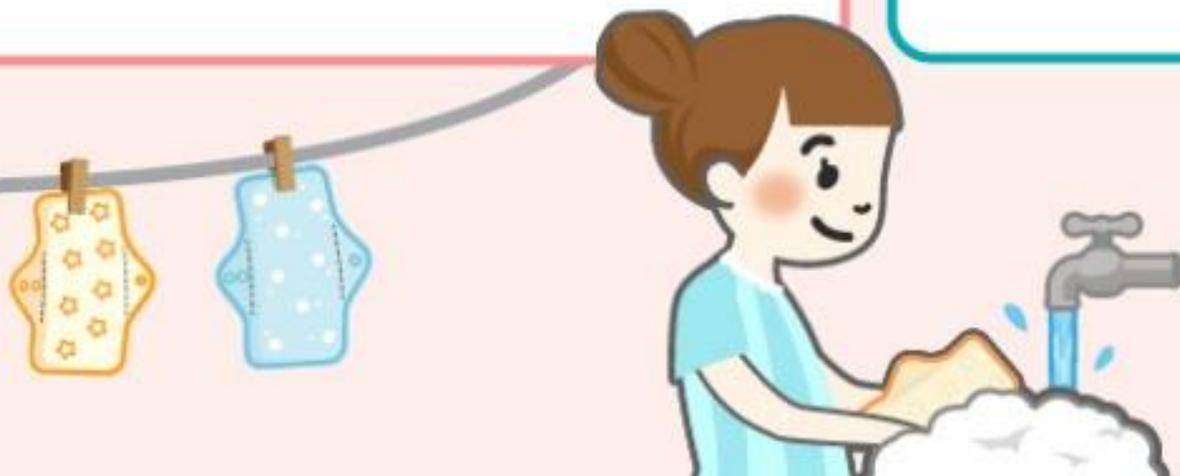
(棉布、塑膠扣子)

😊 優點

使用方便、較不悶熱、重複使用很環保、長期使用價格便宜。

😞 缺點

須清洗收晾、行動及運動受影響、擔心弄髒衣物。體積大攜帶不便。



體內型 衛生棉條

(棉、高分子吸收體如聚丙烯酸鈉、塑膠外包裝等)

😊 優點

行動及運動自由不受拘束、不易弄髒衣物、拋棄式但垃圾量少、體積小攜帶方便。



😞 缺點

不適用月經血量較多時、若忘記更換易造成感染、價格較一般衛生棉貴約1倍。

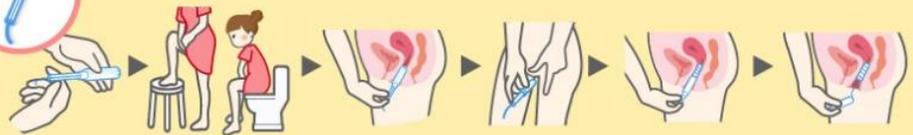


體內型 導管式衛生棉條

(棉、高分子吸收體如聚丙烯酸鈉、塑膠外管及外包裝等)

😊 優點

優點如衛生棉條，使用便利。



😞 缺點

價格較一般衛生棉貴約1.5倍。

體內型 月亮杯

(醫療用矽膠)

😊 優點

重複使用較環保、長期使用價格較便宜、較不易造成感染。

😞 缺點

需要練習置入體內技巧，每次置換需要清洗手部。

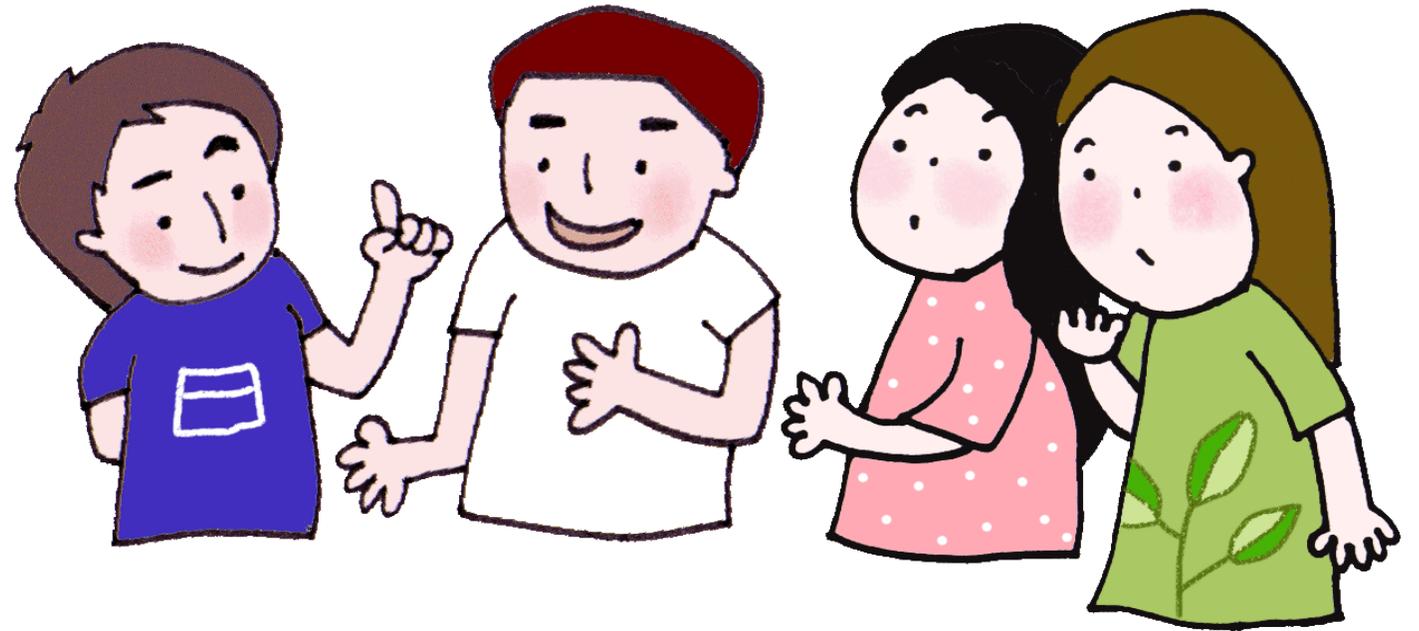
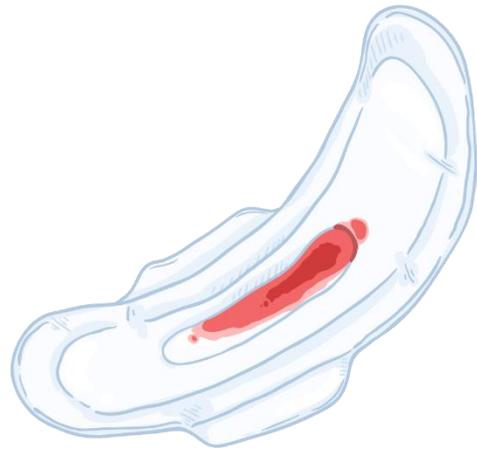
● 三種尺寸



青春發言人 **Now what**



如果你是男生，看到同學對廁所垃圾桶內的衛生棉表現厭惡或開玩笑的舉止時，你會怎麼做？可以告訴他什麼？



青春無敵 善待自己



女生第一次月經的到來，代表正式進入青春期，不知所措的時候，可以透過老師、學校護理師、學姐、女性長輩或正確網站獲得一些協助，做好正確的經期保健，並以開放的心胸和異性相處，保護自己也尊重別人，健康迎接青春期。



小丸子與大丸子

小丸子：姊，我剛上廁所，垃圾桶有一些有血的衛生棉，看了很不舒服…

大丸子：那些都沒有捲好包起來嗎？

小丸子：沒有啊，可是姊…我也不會包耶。

大丸子：你時候未到，當然不會包，回家我教你，以後你就知道了…

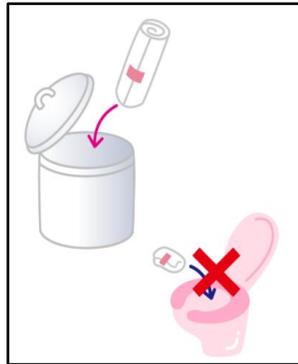


Q：使用過的衛生棉要如何處理呢？連連看（取自嬌聯網站

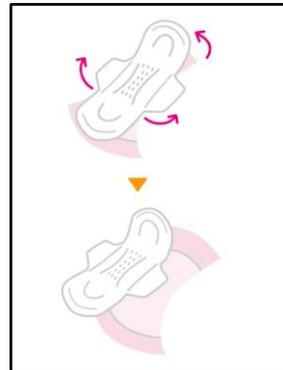
https://girls.sofy.com.tw/girl/sanitary_04.php）

青春練功坊

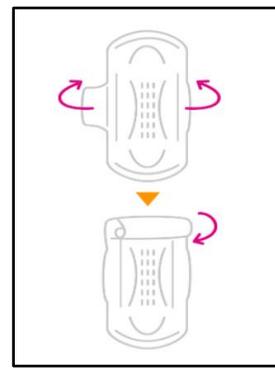
有翅膀的衛生棉
要先把翅膀撕
開，再撕下用過
的衛生棉。



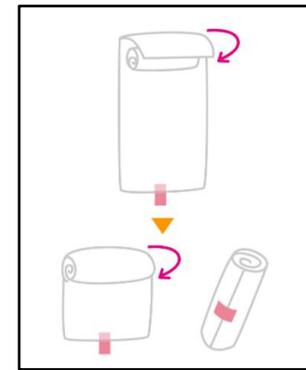
把有經血的那
一面朝內捲起
來。



用要更換的新
衛生棉的個包
裝捲成圓形。



請丟到生理用品
專用的垃圾桶。
絕對不可以丟馬
桶沖掉。





青春練功坊

大丸子與奶奶

大丸子：(放學回家)阿嬤，今天好熱，我先上去沖個澡。

阿嬤：喂，記得不可以洗頭，你那個剛來。

大丸子：蛤！不洗頭整個頭黏黏臭臭的，況且，我已經一個禮拜沒洗頭了，難得人家想洗。

阿嬤：既然一個禮拜沒洗，那就再忍一個禮拜，反正沒有差。

大丸子：……



Q：月經來不能洗頭是錯誤的觀念，到底月經期間應該怎麼保健？又有哪些事必須避免的呢？和同學一起討論吧！

應該這樣做

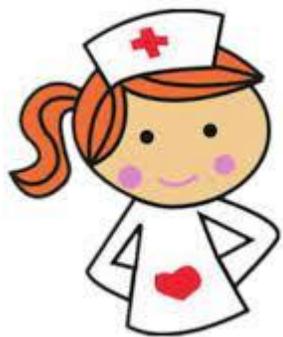
趕緊踩剎車



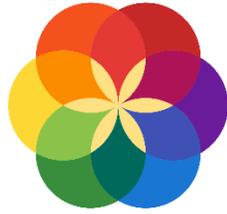
青春生活家



Q1：遇到有關青春期的問題，你覺得正確的做法是【 】？



- A：找學校護理師，請教相關的疑問，他是專業的人員，經驗豐富，可以解答你的疑惑。
- B：衛生福利部國民健康署網站，查詢遇到的問題，官方網站能提供正確的訊息。
- C：以上都是



青春生活家



Q2：月經來時，不能做的事是【 】？



- A：洗頭，因為濕氣會經由頭部進入人體。
- B：去廟裡拜拜，因為神明會退駕。
- C：不能洗熱水澡，因為會增加經血流量。
- D：盆浴，經血滯留是細菌的良好培養溫床，污水及陰道內的細菌可能會逆流上行至子宮腔引起感染。

總結

- 一、知道有哪些管道可以幫助你解決青春期的問題。
- 二、經期的保健，要做到什麼？避免什麼，才能保護身體的健康。
- 三、不管男生女生，到了青春期都會有身體上的變化，要用正確的觀念跟態度和異性相處。