

生理による女性の負担を知ろう

問 健康増進課 内 5507

生理とは、女性の体が妊娠に備えるための周期的な変化の一部で、赤ちゃんを産むための大切な準備です。

受精しなかった(赤ちゃんが来なかった)場合、卵子と子宮内膜(卵子の布団)が掃除され、血(経血)と一緒に子宮から流れ出ます。そして生理が終わると、子宮などは、また赤ちゃんを迎える準備をします。



生理周期

次の生理開始日の前日までの日数を生理周期といい、通常25日から38日です。しかし、周期は不規則になることがあり、特に初経を迎えてから3年間や閉経前は、いつ生理がくるのか自分でも予測することが困難です。

生理中や生理前に起こる症状は？

腹痛、腰痛、吐き気、目まい、下痢、^{けんない}倦怠感、眠気、イライラ、むくみなどの身体的・心身的不調が起こることがあります。人によっては月経困難症という重い身体症状が起こります。

転入者向けおしゃべり会「かにここ」

問 市民支援室 ☎63-8303

- 日時 4月15日(水)10時~12時 ※以降、毎月第3水曜日(8月は休止)。
- 場所 子育て健康プラザ・マーノ
- 内容 分からないことや困っていることについて、おしゃべり
- 対象者 可児市に転入した人で、妊娠中の人、18歳未満の子どもがいる家庭(子連れ可) ※転入年数は問いません。
- 参加費 無料

ひとり親就業支援講習会

問 子育て支援課 内 5551

開催の日時・場所などは講座により異なります。詳細は、岐阜県ひとり親家庭等就業・自立支援センターHPで確認してください。

- 内容 介護職員初任者研修、介護福祉士実務者研修、パソコン・簿記講座など
- 対象者 県内在住のひとり親
- 受講料 無料(テキスト代、検定料などは自己負担)
- 申込方法 必要書類(同センターHPにあり)を同課窓口へ提出
- 申込期間 4月3日(金)~21日(火)



HP

いどばたカフェ

問 市民支援室 ☎63-8303

- 日時 4月26日(日)10時~11時30分
- 場所 子育て健康プラザ・マーノ
- 内容
 - ミニ講座「自分のタイプ・子どものタイプを知ろう」
 - 思春期の子どもを持つ親同士のおしゃべり会
- 講師 山口由美子さん(可児市NPO協会理事長)
- 対象者 中学生・高校生の保護者
- 定員 10人程度(先着順)
- 参加費 無料
- 申込方法 申込フォームまたは電話
- 申込締切 4月25日(土)



申込フォーム

生理用ナプキンを設置・配布します

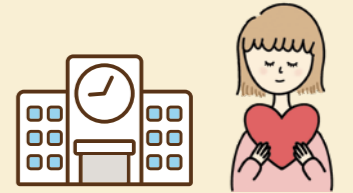
問 地域協働課 内 2104
問 学校教育課 内 2413

女性の心身の健康におよぼす負担やストレスを軽減するため、生理用ナプキンを公共施設や小中学校のトイレなどに設置するほか、市相談窓口で配布します。急な生理などで困っている人や経済的な理由などで生理用品が購入できない人をサポートします。

●設置・配布開始時期 施設的环境が整い次第、順次

●設置場所 市役所、子育て健康プラザ・マーノ、市内各地区センター、市立小中学校など 計36カ所
※施設内の設置箇所は各施設ごとで異なります。詳細は各施設にお問い合わせください。

●配布場所 福祉支援課窓口、子育て健康プラザ・マーノ(子育て支援課・健康増進課窓口)、市内各児童センター・児童館 計7カ所



生理用ナプキンの大切さ

生理用ナプキンは、出血で衣類が汚れるのを防ぐために下着に付けるものです。交換回数は個人差がありますが、2、3時間おきに1回といわれています。

生理用ナプキンが入手できず交換回数を減らしたり、トイレットペーパー、タオルなどで代用したりすると、かぶれや炎症などにつながり女性の心身の健康に影響することがあります。

大王製紙株式会社から寄贈していただいた生理用ナプキンを活用します

2月9日(月)、大王製紙株式会社と生理用品の寄付に関する協定を締結しました。

コメント

●同社可児工場長 田坂浩明さん

不安や負担を取り除き、誰もが安心して過ごせる地域づくりは、当社の企業理念と深く共鳴している。地域社会と共に歩む企業として、今後も取り組みを続けたい。

●同社ダイバーシティ推進部長 田邊典代さん

生理への不安を軽減し、女性がいつでもどこでも活躍できるよう支援を進めている。生理に関するサポートが当たり前になる世の中に向けて、今後も役に立ちたい。



左から教育長、市長、田坂さん、田邊さん