

もうすぐゴールデンウィークですね♪

今年は桜や菜の花などたくさんの花に囲まれて新年度のスタートをきることができ、重かった心が少し軽くなったように感じます。

震災や原発のことなど心配なことはまだまだありますが、被災された方々のためにも私たちにできることを一つずつしていきたいと思っています。

## 定例会

大変遅くなりました。2月19日に定例会を行いました。

今回のテーマは「女の子の体」について。今回が初めての参加という方も含め、20名以上の方が参加してくださいました。

まず、宮原先生が「障がいのある女性と性」というテーマで話をしてくださいました。

思春期の心の動きや性的加害・被害、二次性徴の始まりの目安、月経異常かな？と思われる事例など盛りだくさんな内容でした。

月経の手当てを教える人形など可愛くて、私も欲しい~と思いました。

手作りできそうでしたが・・・私には無理のようです・・・。

二次性徴について教えるときは、絵本やDVD、人形などを使ってわかりやすく繰り返し教える。

そのとき「もうすぐ大人になるよ♪」というメッセージを伝えることが大切だそうです。

また、月経が始まったら毎回記録をつけるとよいそうです。

合わせて毎日の検温の記録もつけるとよいとのことでした。

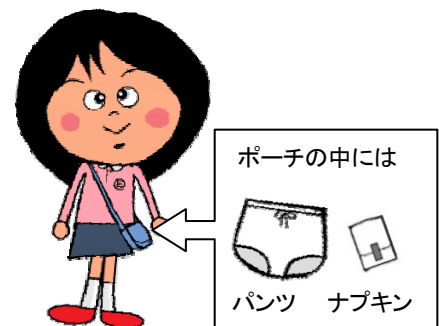
健康のバロメーターですね♪

今はパジャマのズボンに着けておくだけで簡単に測れる

体温計があるそうです。婦人体温計ではないので正確とはいえませんが、大体の目安として使えるそうです。

また、肌の過敏のある子に下着（ブラジャー）をどうやって着けるか工夫されていることなど、参加者の方のいろいろなお話を聞くことができ、とてもいい時間が持てたように感じます。

次回もよりたくさんの方のお話を聞けると嬉しいです。



※いつ始まってもいいように

ポーチに準備していただければいいですね。

## ○ 次回の定例会は5月21日（土）の予定です

当日のテーマについて、何か話したいことや聞きたいことなどがありましたら宮原先生までご連絡ください。連絡先 [spring@nagasaki-u.ac.jp](mailto:spring@nagasaki-u.ac.jp) です。