

跟孩子一起認識月經的童話繪本



還知沒是到象午※夜世十戶二戶點影, 灰氣姑氣娘是就是突然影準裝備衣離型開系 舞※會氣,好公奇公的名王於子戶趕與緊急 追卷了名過簽去公, 只此可到借戶並急沒是 有或追卷到象。

> 咦?妳可以待久一點 呀,我的魔法效力是 到 12 點耶!

## 雅婷還想説:

哎呀!太久沒更換衛生棉,溼 答答的很容易成為細菌的溫 床,造成感染,這可是比神仙 教母的魔法消失還可怕呢!



父王!母后! 什麼又是衛生棉呢? 到底什麼是月經?



魯泰國豪王於后於回家答於完於王於子於 所象有於問於題於後於, 王於子於還於 是於一一知此半多解於, 於此是於他於 決於定於離於開系魯黎國簽, 去於尋於 找數問於題於的多答於案於。

#### 雅婷還想説:

這個關於月經的故事,怎麼會選擇使用 王子作為故事的主線呢?

問過身邊的朋友後,發現不少男生對於 月經的認識只有「每個月都會流血」、 「脾氣變得不好?」,卻沒有更多了。 在生活上,很多時候我們的誤解和偏見 都源自於對彼此的不了解。 男生們或許永遠無法體會月經拜訪的感受,卻可以透過認識、理解的角度去看待這個自然的生理現象。

準備好了嗎?

現在就繼續跟著王子的腳步一起認識月經吧!

王於子於行於經是一一座是荒菜廢於的食皇家宮里, 看到多因品為於 胡於咒學而於陷區入眾夢公鄉是的食 睡家美亞人學……





睡冬美心人即在於漫學長彩的名沉的睡冬中之, 經是血影還家是於會冬不多停急地名流影出名, 小家床乳上是沾胃染影了名層之唇之的名面最清於。

正类準券備於游文泳是渡來海家的名王於 子內, 發於現場了名剛從剛從變象成於 人學類於的名人學魚心公從主點。



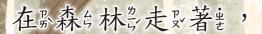
她京面导對冬突交如吳其公來家的名月於經是感受到冬不冬知此所多措養, 還知經過一個公園不多知此所多措養, 還知以一為公是內自內己也無以尾公巴之斷多掉公所多流染出文的名面是。

#### 雅婷還想説:

人類是少數有月經的動物,定期都會出 血卻不會死亡,究竟月經是什麼呢?

女性為了維持子宮健康,賀爾蒙會跟著 週期變化,定期代謝掉老舊的子宮內 膜,除舊布新。 如果是 10-18 歲初經尚未來訪的女孩們,趕緊在包包中放入一片衛生棉,以備不時之需吧!



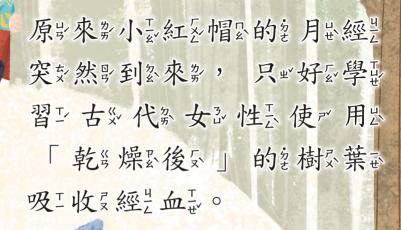


王举子中聽言到公大公野世狼炎與山

小型紅衫帽具的氨酸氨苦茶……

妳不是要去找奶奶嗎? 怎麼還在這?

我月經突然來了!



雅婷還想説

咦?小紅帽月經要來的時候自己不知道嗎?

不一定唷!除了部分月經前就會感到不適的女生有內建鬧鐘 提醒外,不少女生其實需要自己記錄週期。

多數月經就跟你我的月薪很像,一個月來一次,一個禮拜就沒了!週期是從月經的第一滴血開始,到下次月經到來之間的天數,約在21-35 天左右,或是符合自己的週期規律都是OK的唷!



借业住类在系冰是雪诞王之國家的象那系统上天育, 王文子严察和党业女系王之似公子公太新舒文服公, 常和城谷 腰云废贫背充痛蒸, 體本溫公略發微於 變氧高炎也必導於致业她等的象冰是雪诞 變氧高炎 好災 多餐 奇公奇公怪器 化氯的氢 東系西。

#### 雅婷還想説

每月幾天拉肚子、下腹絞痛、腰痠背痛、頭痛、嗜睡……月經期間不舒服的感覺因人而異,每個人症狀也都不太相同,但大致上月經找碴就是這種感覺,而且拜訪次數比水逆還要頻繁,真的很難不令人生氣呢!

如果月經時的不適症狀相當嚴重,建議 去檢查確認一下身體是否有狀況。

另外,大家身邊若剛好有這種常受月經 折磨的女生,也請多一點體諒唷!







這點天意, 王於子內在於美亞國影 超氣市內購緊物於時內巧公遇山女品 超氣人即。

她帮张气行之经是過終超氢市产, 恰於好於發下現一一戰等後來的包 新長發下明記: 拋逐棄公式产衛於 生產棉設, 經是常和需且要於在於 生產期公間是極點救設地為球氣的包 她等, 馬亞上亞買於了包好於多餐 好於多餐衛於生產棉設。

#### 雅婷還想説:

什麼?衛生棉最初居然是給男性使用的?!

原來衛生棉最早起源於一戰時期的纖維棉發明,當時主要是 給戰爭中受傷的士兵使用,直到戰後纖維棉的需求下降,聰 明的美國商人便拿來二次創作,經過改良後,製造出了第一 片拋棄式的衛生棉,從此以後女超人就可以放心地在經期時 拯救地球囉!



難怪大家沒發現 她代父從軍!

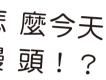
> 唉呀!怎 / 又是啃饅 j

路炎上京, 王於子心認思識內了多新员朋於友文: 花於木公蘭等! 她节跟你 著華軍員隊象打於仗業多多年歌, 常和 吃不 飽於 睡尽不灸好公又或日的 夜童與常倒於, 月黃經是好公像於已必經是好公久最沒是有或來新了多!

#### 雅婷還想説:

花木蘭明明沒懷孕,可是月經一直沒來 拜訪?

女生如果營養不良、體脂過低、壓力大 或是生活作息改變等,都可能會影響賀 爾蒙,導致跟月經關係交惡,以後都不 來找妳! 假如月經長時間都沒來,建議去看醫生 檢查一下有沒有其他賀爾蒙、甲狀腺等 問題唷!





王於子以旅部程於中景順感道多拜系訪於了 2 湖外中景女 3 神学 0



女品神学在另月监經是來新的智時产候员,因员為於使产用出棉品條款或是月监亮是林识,時产时上常是一清是潔量,所能以一選家是产可是以一下最大是檢過斧單頭賣賣。!

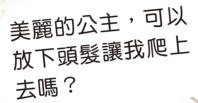


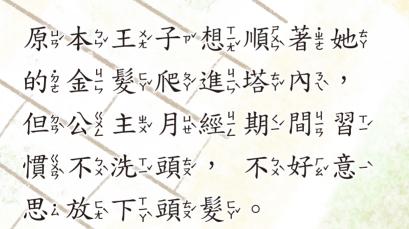
#### 雅婷還想説:

如果女生在月經拜訪時,剛好像湖中女神一樣,因工作或興趣而有 下水的需求,可以使用衛生棉條、月亮杯或月經碟片。

但請務必要留意使用時間,衛生棉條八小時內要記得更換,月亮杯 則可以用大約十二個小時,注意上岸後的清潔,避免造成感染唷!







#### 雅婷還想説:

咦?月經期間真的不能洗頭嗎?

其實目前還沒有研究指出月經期間洗頭 真的會對女性造成負面影響。不過部分 醫生認為,生理期間女性的免疫力確實 比較低,較容易著涼,建議在洗髮後立 即吹乾就可以囉!

但依照長髮公主的髮量,要洗完頭後馬 上吹乾,或許難度是高了一些啦!

20

寄出宿於在吳鄰亭國影, 王於子內發下 現家白家雪區公園主影吃《了望毒灸蘋亮 果影後家, 皇家后至還家有或其公他节 煩昏惱逐……



#### 雅婷還想説:

容易臉紅、盜汗、頭暈、情緒起伏大,甚至還會睡不好? 皇后真的又戀愛了嗎?(自戀算嗎?)

其實更年期來時,也會有這些症狀喔!因卵巢機能衰退, 體內雌激素含量下降,部分女性會有盜汗、熱潮紅、情 緒不穩、失眠及心悸等情況都是正常現象唷!

更年期女性們盡可能保持心情愉悅,並維持健康生活型 態吧!若不適情況加劇,也記得尋求醫師協助唷!

# 難道~ 我又初戀了~♪



「魔亞鏡景! 魔亞鏡景! 為於什亞麼喜美亞麗本的喜我於最於近景 常彩失声眠景,而此且於臉影類學 會冬突於然影漲紫紅彩呢喜?」

寒与冷忽的象夜云晚举裡多,

王於子中留多意一到於路外旁於發戶科於的整實界火系樂的小豪女的孩子, 於中是於子中買品下長了多所發有可的象火系樂的。

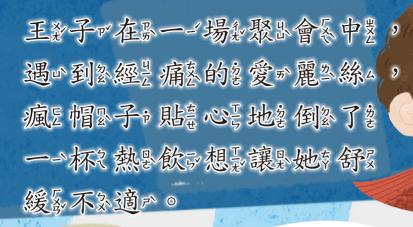
# 邪婷還想說:

不只是賣火柴的女孩,世界上其實仍有 許多買不起些理期衛生用品的女性們, 進而影響了她們的生理及心理健康,這 種現象被稱為「月經資籍」。

教育部從 112年8月1日開始實施「友善提供多元生理用品計畫」,對各級學校不利處境學生發放衛生棉等多種生理用品,維行校園月經教育。另外,在教育部所屬場館也會定點放置生理用品供急需取用。

小豪女多孩的終党於少有或錢等買品 營工養品的整食产物必和足乾等淨品 的整衛於生工棉等了象!

嗚嗚~一輩子要用超過 12000 片衛生棉,真的 好貴喔!



這樣妳明天 怎麼上班?

> 唉!還 5 就只好 5

#### 雅婷還想說:

愛麗絲所說的生理假,就是讓女生在 面對月經造成生理不適時可使用的假期。臺灣是目前少數有明定生理假的 國家之一呢!

月經本身並不會影響工作或表現,但 有部分女生們在經期前或當下因體質 不同,會有經痛或其他不舒服的症狀。 因此症《惟別工作平等法》中有規定, 女惟每月可請一天生理假,以半薪計算,他不影響全勤,但一年如果超過 三次就會併入病假計算,要留意唷!

無論性別、工作,在不舒服的時候讓 自己能適當休息,回到崗位後效率也 能提升許多。



這些趙系旅公行之, 王於子內知道各什多麼包 是於月於經是, 也於了為解於月於經是造於成於 的象不灸適於和於困系擾影, 為於了象給於予必 女於性云們沒更必多象的象協於助學, 回灸國祭 後來他於決於定於於棄於王於位於, 成於為於 魯炎國祭第二一位於婦於產於科妥醫一生之!

這次旅行回來<sup>,</sup> 兒子長大了!

# 雅婷還想説

謝謝大家願意花時間看完這次的繪本!

最後,雅婷想要說的是,不管是什麼性別、年紀·····任何人都可能會有不同的生理需求,只要在不影響他人的前提下,都應該是要被尊重的。像是月經或是夢遺等,都不需要感到丟臉或是扭捏,這是自然的、這是自然的、這是自然的(很重要,所以要說三次!)

而不同性別、年紀······之間,如果能夠對 彼此間的差異再多一點點的認識和體諒, 或許就能夠讓對方更自在一些,也減少一 些偏見與歧視唷!



#### NOTE

# 王子脱魯記

## 跟孩子一起認識月經的童話繪本

文 案 | 李欣璞 插 畫 | 邱子喬

教育部 新聞工作小組 2023.04

想知道更多教育部的有趣計畫和資訊嗎?

現在就去追蹤 教育部 Facebook 粉絲專頁、教育部雅婷的 Instagram 和 教育部 LINE 官方帳號 吧!



教育部 FB 粉專



教育部雅婷 IG



教育部 LINE 官方帳號

嗨!大家好,我是教育部小編雅婷! 今天想和大家聊聊月經~

什麼?你説月經和男生不太相關?

來說個小趣事,前陣子有朋友發文分享自己曾被衛生棉廣告 誤導,很長一段時間都以為月經是藍色的,也不知道衛生棉 的正確使用方式。

這才讓我們注意到,關於生理期的護理知識,很多時候只會 對女生傳授,男生們不太會有接觸到的機會,遇到周遭親友 需要幫忙時,也不清楚怎麼從旁協助,甚至連有些女生自己 也不是很清楚。

閱讀這本繪本時,請務必搭配「雅婷還想説」的月經小知識 一起服用唷!

