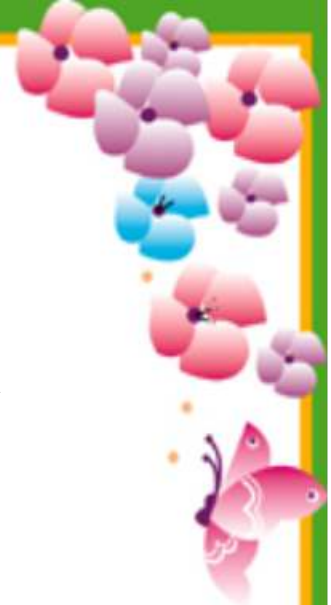


关于高中生青春期 教育



让成长不烦恼



阳光女孩

成长 = 幸福的蜕变!

一、青春期的生理变化

二、青春期生理保健

三、青春期的心理保健

四、学会保护自己



昵图网 www.nipic.com 8V: 叮叮

10:20:00/05/04/07035135

青春 期

概念：青春期是指由儿童逐渐发育成为成年人的过渡时期。是人从性腺开始发育到成熟的时期。

是生命旅程的一个重要阶段。它是人体生长发育的第二个生长高峰。是长身体，长知识，长才干的黄金时期。

青春期——人生的花季，
一个最为美好的时节，但也是一个烦恼多梦的时节。



青春 期

一般来说，女孩子的青春期比男孩子早，大约从**10—12岁**开始，而男孩子则从**12—14岁**才开始。

世界卫生组织认定青春期的年龄范围是**10~20岁**，女孩是**10~18岁**，男孩是**12~20岁**。



一、青春期的生理变化

身高突增是青春期的一个显著特点，另外，神经系统以及心脏和肺等器官的功能也明显增强。青春期是一生中身体发育和智力发展的**黄金时期**。这些是男孩女孩在青春期都会有的变化。

与此同时，一些特别的变化也会发生。

知道是什么变化吗？

青春期身体变化有哪些？

青春期期间一

女孩:身高体重迅速增加，脂肪增加、臀部变圆、乳房开始发育（增大），腋毛、阴毛开始生长，声音变得高又尖，会来月经等身体变化。

男孩:会出现喉结突出、声音变粗、长出胡须、长出腋毛等身体变化；

二、青春期生理保健

女孩

乳房保健

月经保健

体型保健

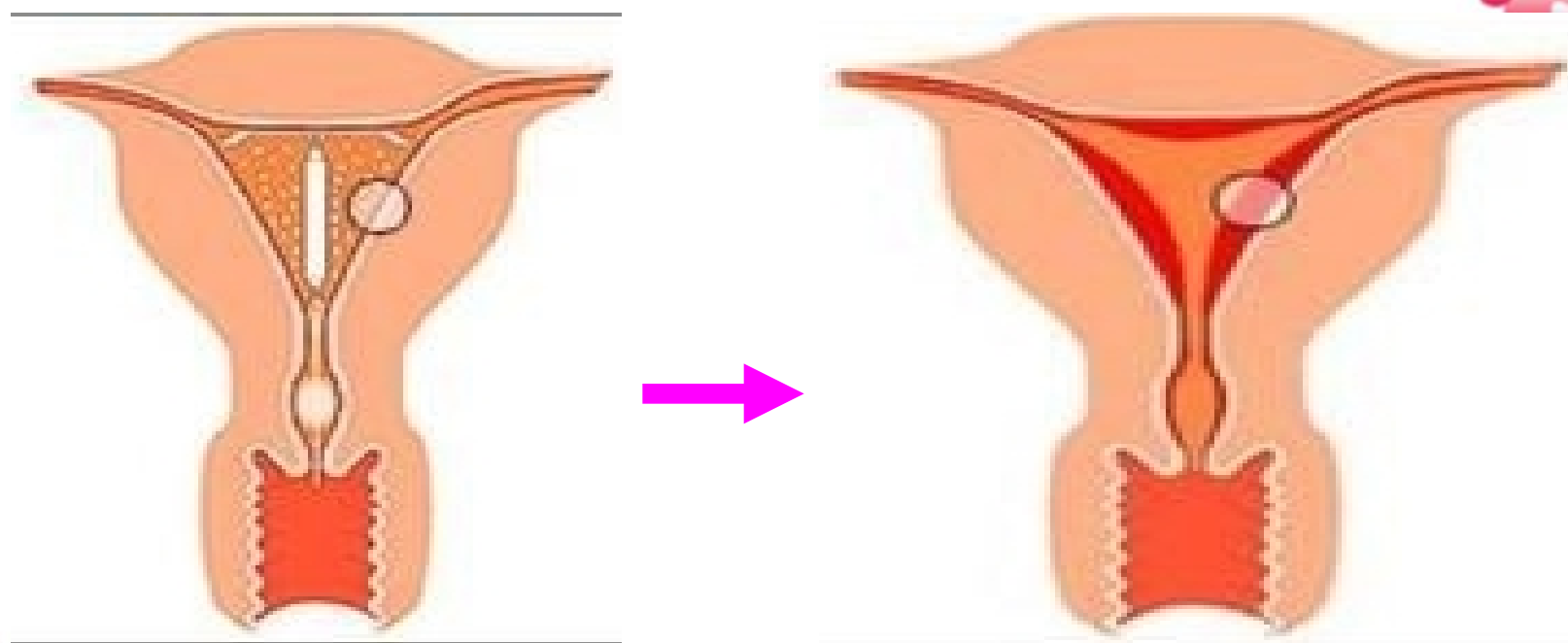


(一) 月经保健

怎麼一回事...

爲什麼會有
月經呢？

衛生棉



月经： 月经是指女性的子宫内膜在内分泌影响下周期性的剥脱出血并从阴道排出，每月一次，叫做月经。第一次出现月经叫月经初潮。月经初潮是女孩子青春期发育的重要标志。

月经初潮： 10-16岁， 以12-14为多

(二) 月经保健

- 月经的出现，是女孩迈入青春期最显著的生理标志，正常的月经证明你的身体是健康的，从此逐渐具备了生育的能力。
 - “来坏事了”
 - “身上脏了”
 - “倒霉了”
- “女孩子将变得不如男孩子聪明了”
 - 这些都是错误的说法。

1

出血时间：一般为**2-7天**

2

周期：一般是**28-30天**，提前或延迟**7天**以内都是正常的

3

颜色：一般为暗红色，不凝固，偶尔会有小的血凝块



如果女孩**18岁**月经还没有来潮，一定要到医院做检查。

月经期注意事项：

1、情绪异常；

2、痛经，不严重者不需治疗，可以用热毛巾热敷腹部，喝点红糖水，洗个热水澡，不吃生、冷、辛辣的刺激性食物。当然，如果痛经出现冷汗、恶心、呕吐、腹泻等症状应去医院就诊。

就诊时，我们首先应该告诉医生，是因为月经来了肚子疼，这样医生才好对症下药。



月经期注意？

- 1、注意选择质量信得过、安全卫生的卫生巾。
- 2、注意卫生、防止感染：注意外生殖器的清洁（由前到后）、经期不宜盆浴，可以淋浴，防止上行感染。所使用的卫生巾要柔软、清洁、勤换勤晒。
- 2、注意保暖、避免寒冷刺激：禁止游泳、避免涉水、淋雨、下水田或冷水浴、冷水洗头、洗脚，也不要坐凉席、凉地。月经期间如果受到突然和过强的冷刺激，可引起经血过少或痛经。
- 3、保持精神愉快，避免精神刺激和情绪波动。



月经期注意事项:

4、不宜吃生冷、酸辣、酒类等刺激性食物，多饮开水，减少盆腔充血。

5、增强营养。多吃些鸡汤、猪肝、鸡蛋、水果、蔬菜、红枣等，补充体内各种维生素和蛋白质等，增强体质，提高抵抗力。不吃辛辣生冷等刺激性食物，多吃纤维食物，如瓜类、窝笋类、香蕉等，保持大便畅通。

6、进行适当的运动，但要避免剧烈运动。



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/388025116114006051>