

月經期間，應
經常更換衛生
棉，保持棉墊
乾爽。

「夢遺」是
發育成熟男
性的正常生
理現象。

生殖器官
要每天清
洗，保持
清潔。

每個人進入青春期的時間都是相同的，就是國小高年級的時候。

大部分的女性
月經週期約為
28 天左右。

不論男生或女生
，進入青春期後
在生理和心理上
都會有明顯的變
化。

適當運動可以
減緩經痛，但
是要避免突然
做劇烈的運動。

女性的青春期

大約由 10

到 14 歲時

開始。

男性是在 10
到 14 歲時
開始進入青春
期。

月經期間最好以
盆浴的方式盥洗，
可以讓自己感覺
比較舒服。

月經來的前幾天，
經血量較少，之
後會慢慢增多。

男生的青春期
通常比女生晚，
多由睪丸開始
發育。

用過的衛生棉應
捲起來置於小塑
膠袋內，再丟到
垃圾桶。

經期的第一天
到下一次經期
的前一天，稱
為「月經週
期」。

月經期間，做
柔軟操可以減
緩不舒服的感
覺。

月經是由於
輸卵管內膜
剝落而產生
的。

談論青春期
是一件很好
笑的事情。

月經是發育成熟女性的自然生理現象。

月經週期如果
為 31 天，
表示不正常，
應儘速求醫。

避免穿太緊的衣褲、睡前別喝太多飲料，可以減少夢遺的發生。