

四年级 健康教育 青春期健康管理

姓名（中文）：

（英文）：

女生来月经时：

注意饮食习惯

饮食



不吃生冷和辛辣的食品



注意个人卫生



洗澡时用温水
清洗外阴部



更换
用品

保暖身体免受寒

调好冷气度数



盖被



规律运动不剧烈

避免的运动，
如跳绳、快跑等等



适合经期的运动，
如瑜伽、伸展运动
等等



男生遗精后：

如厕排出残留精液



把残留的
排出干净



及时清理身体

更换、清洗脏内裤



更换



清洗脏内裤

不穿过紧的裤子



不穿过紧的裤子



穿较
的裤子

舒适

维持运动的习惯



找自己喜爱的运动来
维持运动的好

