

健康教育

姓名：

Nama Murid:

雌激素
卫生

荷尔蒙
青春期

生长激素
脂肪

屁股
腋毛

来月经
情绪不稳

1.女孩 于 10-12 岁，有以下特征：

- 增高、增重
- 胸部发育、 变大
- 长出腋毛和阴毛
- 来月经
- 长青春痘

2.青春期身体会产生的荷尔蒙会使得 增加，
所以会突然间长高。

3.因为胸部开始发育、臀部变大，是因为身体的 逐
渐增加，体重也随之上升。

4.女孩身体开始发育是因为 分泌导致，是为了以后
生养孩子的身体特征。

5.腋下长出 是帮助汗水更加容易散发。

6. 时，有些女生会无缘无故忧郁、发脾气、
等等，这是因为荷尔蒙分泌导致，是正常的。多做运动可
以克服。

7. 导致脸部长出痘痘，只要保持脸部 、多洗脸、
用干净的毛巾，可以协助解决青春痘问题