



這些脫落的子宮內膜，會跟血液混在一起，排出體外，就形成『月經』。



月經又被稱為『生理期』。

 **LIVEWORKSHEETS**



月經週期的大約是 28天。

經痛



情緒低落

別擔心 當發生這些情況的時候

月經來時，女生可能會會
經痛或是情緒低落。

舒緩經痛的方法：



- ① 熱水袋、熱毛巾熱敷腹部
- ② 做些伸展操、讓經血順利排出



可以利用熱水袋或是熱毛巾熱敷



讓經血能夠順利的流出減緩疼痛

生理期來時，你可以這麼做：

