

教师协作手册：理解与支持经期不适的青少年学生

为教师和学校工作人员提供实用信息和建议 | periodhub.health

共同营造体贴和支持性的校园环境

青少年经期基础知识

什么是月经？

月经是女性生殖周期的正常生理现象。通常在青春期开始（约10-16岁）到来，标志着身体发育进入新阶段。每次月经持续通常在3-7天。

什么是痛经？

痛经是指经期或经期前后发生的盆腔区域疼痛。大多数青少年痛经属于"原发性痛经"，意味着它不是由其他妇科疾病引起，而是与子宫内膜分泌的前列腺素等物质，导致子宫收缩有关。

重要提示

青少年痛经很常见，但不要因此忽视学生的疼痛感受。对于她们来说，这些疼痛可能是新体验，也可能是显著的困扰。将其视为一种需要关注的生理需求，而非"小题大做"。



识别学生经期不适的迹象

身体表现

- 👁️ 面色苍白、冒冷汗
- 👁️ 频繁改变坐姿、扭动身体，表现出坐立不安
- 👁️ 弯腰、捂着肚子或腰部
- 👁️ 在座位上看起来很虚弱、无精打采
- 👁️ 恶心或呕吐（可能去洗手间）
- 👁️ 频繁去洗手间

课堂表现

- 👁️ 难以集中注意力
- 👁️ 眼神涣散，似乎听不进课
- 👁️ 作业或课堂任务完成效率下降
- 👁️ 不愿意参与课堂讨论或活动
- 👁️ 体育课或课外活动时申请豁免或表现困难

情绪表现

- 👁️ 看起来比平时更烦躁、易怒或沉默寡言
- 👁️ 显得焦虑或紧张
- 👁️ 可能流眼泪

学校环境下的支持策略

灵活的课堂安排

- ✓ 允许调整坐姿或轻微活动
- ✓ 允许短暂离座去洗手间
- ✓ 体育课允许低强度活动或休息
- ✓ 考试期间的人性化处理

应急用品准备

- ✓ 提供热水、热水袋或暖宝宝
- ✓ 备用卫生用品（卫生巾、卫生棉条）
- ✓ 校医务室规范提供止痛药

重要提醒

严禁老师私自向学生提供药物。止痛药只能由校医在评估学生情况、告知家长并获得同意的前提下，按照规范流程提供。



与学生及其家长的有效沟通

与学生沟通

- ✓ 选择私下、安静的时间
- ✓ 表达关心与理解
- ✓ 倾听学生的感受
- ✓ 告知可提供的支持
- ✓ 鼓励与家长沟通

与家长沟通

- ✓ 及时沟通学生情况
- ✓ 客观描述观察到的症状
- ✓ 共同协商支持方案
- ✓ 分享经期健康信息（如需要）



重要原则：保护学生隐私

- ✓ 注意交谈场所，选择不会被他人听到的地方
- ✓ 使用专业或中性的称呼，避免尴尬词语
- ✓ 保守信息，未经同意不告知无关人员
- ✓ 采取谨慎的行动，不引人注意地提供帮助



何时建议学生寻求专业医疗帮助

需要立即就医的情况

- ✓ 疼痛剧烈难忍，影响正常活动
- ✓ 疼痛持续时间过长
- ✓ 伴随高烧、剧烈呕吐、晕厥等严重症状
- ✓ 出血量异常或持续时间过长
- ✓ 疼痛进行性加重
- ✓ 严重影响生长发育

当学生出现以上任何一种情况时，请务必高度重视，立即联系学生家长，并强烈建议家长尽快带学生去医院就诊。



营造更友好的校园环境

让我们共同努力

- ✓ 普及经期健康知识，消除污名化
- ✓ 建立畅通的沟通渠道
- ✓ 提供可见的支持（如“经期友好休息点”标识）
- ✓ 拥抱理解与同情



温馨提醒

您的一个小小的关心举动，可能就会给正在经历疼痛和困扰的学生带来莫大的安慰和力量。感谢您的辛勤付出与对学生的关爱！

本手册由 periodhub.health 专业团队制作

更多资源请访问：www.periodhub.health

本手册内容仅供教育参考，不能替代专业医疗建议。如有疑问，请咨询专业医疗人员。