

致教师 / 学校卫生室手册

经期健康教育与应急处理指南 | periodhub.health

为教育工作者提供专业支持

🎯 教育目标与重要性

经期健康教育是学校健康教育的重要组成部分，旨在：

- ✓ 帮助学生正确认识月经这一自然生理现象
- ✓ 消除对月经的恐惧、羞耻和误解
- ✓ 教授正确的卫生知识和自我护理方法
- ✓ 培养学生的健康意识和自我保护能力
- ✓ 创造支持性的校园环境

📚 不同年龄段的教育重点

小学高年级（9-12岁）：

- 基础生理知识，为青春期做准备
- 强调月经是正常的生理现象
- 基本卫生知识

初中阶段（12-15岁）：

- 详细的月经生理机制
- 卫生用品的使用方法
- 痛经的应对方法
- 心理调适技巧

高中阶段（15-18岁）：

- 深入的生殖健康知识
- 月经异常的识别
- 生活方式对月经的影响

- 就医指导

教学方法与技巧

- 创造安全环境 - 确保讨论环境私密、舒适
- 使用科学术语 - 避免俚语或委婉语，使用准确的医学术语
- 鼓励提问 - 营造开放的氛围，欢迎学生提问
- 个体差异 - 强调每个人的情况都不完全相同
- 正面引导 - 强调月经是健康和成熟的标志
- 互动教学 - 使用图表、模型等教学工具



应急处理协议

学生突然来月经的处理步骤

- 1 保持冷静和理解 - 以平和、支持的态度对待
- 2 提供隐私保护 - 避免在其他学生面前讨论
- 3 提供卫生用品 - 从应急包中取出卫生巾
- 4 指导使用方法 - 如果学生不熟悉，简单指导
- 5 检查衣物 - 如有污染，提供清洁或更换方案
- 6 联系家长 - 根据学校政策和学生意愿决定
- 7 记录情况 - 在学生健康档案中做简要记录

学生痛经严重的处理步骤

- 1 评估疼痛程度 - 询问疼痛强度（1-10分）
- 2 提供休息环境 - 安排到卫生室或安静地方休息
- 3 基础缓解措施 - 提供热水袋、温水
- 4 考虑药物 - 根据学校政策，可提供非处方止痛药
- 5 监测症状 - 观察是否有其他症状
- 6 联系家长 - 如症状严重或持续，及时联系家长
- 7 必要时就医 - 如出现异常症状，立即送医



卫生室必备用品清单

卫生用品

- ✓ 日用卫生巾（多种尺寸）
- ✓ 夜用卫生巾
- ✓ 护垫

- ✓ 湿纸巾
- ✓ 一次性内裤
- ✓ 密封袋

缓解用品

- ✓ 热水袋
- ✓ 暖宝宝
- ✓ 布洛芬或对乙酰氨基酚
- ✓ 保温杯
- ✓ 小毛巾

清洁用品

- ✓ 洗手液
- ✓ 消毒湿巾
- ✓ 垃圾袋
- ✓ 备用衣物（如可能）

⚠️ 需要特别关注的情况

立即联系家长的情况

- ✓ 疼痛剧烈，无法正常活动
- ✓ 大量出血（1小时内湿透超大号卫生巾）
- ✓ 伴有发热、呕吐、晕厥
- ✓ 学生表现出极度焦虑或恐惧

需要医疗关注的症状

- ✓ 持续剧烈疼痛，止痛药无效
- ✓ 异常大量出血
- ✓ 伴有高热（ $>38.5^{\circ}\text{C}$ ）
- ✓ 意识模糊或晕厥
- ✓ 呼吸困难或胸痛

🤝 与家长的沟通

沟通要点

- ✓ 客观描述学生在校情况
- ✓ 避免医学诊断，仅描述观察到的症状
- ✓ 建议家长关注女儿的月经健康
- ✓ 提供学校的支持措施信息
- ✓ 必要时建议就医

沟通示例

"您好，今天您的女儿在学校出现了痛经症状，我们已经提供了基础的缓解措施。建议您关注她的月经情况，如果疼痛持续或加重，建议咨询医生。"



记录与隐私保护

记录要求

- ✓ 记录日期、时间、症状
- ✓ 记录采取的措施
- ✓ 记录学生反应和改善情况
- ✓ 记录是否联系家长

隐私保护

- ✓ 严格保护学生隐私
- ✓ 不在其他学生面前讨论
- ✓ 记录信息仅限相关人员查看
- ✓ 遵守学校隐私政策



创建支持性校园环境

设施建议

- ✓ 女厕所配备卫生用品自动售卖机
- ✓ 提供免费的应急卫生用品
- ✓ 确保女厕所的隐私和清洁
- ✓ 卫生室配备专门的休息区域

政策建议

- ✓ 制定明确的经期健康支持政策
- ✓ 允许学生因严重痛经请假
- ✓ 培训所有相关教职员工
- ✓ 定期更新健康教育课程内容

紧急联系信息模板

学生姓名：_____ 班级：_____

家长姓名：_____ 联系电话：_____

紧急联系人：_____ 联系电话：_____

已知健康状况：_____

常用药物：_____

过敏信息：_____

本手册由 periodhub.health 专业团队制作

更多资源请访问：www.periodhub.health

如有疑问，请咨询专业医疗人员