

## 保健室前には、自由に取れるよう生理用ナプキンを設置しています

返却不要です。保健室にはナプキンの他にも替えのショーツ（男性用もあります）や血液専用の洗剤もあります。生理痛がひどい時はカイロや湯たんぽも貸し出せます。（痛み止めはありません）

制服が汚れてしまった場合は体操服や代わりの制服を貸し出すこともできるので、困ったことがあったら気軽に相談してくださいね。

夜用ナプキンと昼用ナプキンがあります



## 各階女子トイレには、昼用ナプキンを設置しています

窓枠に置いてある白いケースの中に生理用ナプキンが入っています。急な「困った」に対応できるよう必要な枚数だけ取ってくださいね。こちら返却不要です。

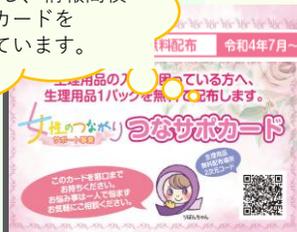


## 鹿児島市の取り組みについて

生理は名前の通り生理現象であり、トイレットペーパーと同じようにトイレには無くてはならない物という認識が広がってきています。鹿児島市では2022年7月から生理用品の無料配布が開始されています。こちらのカードを配布場所で提示をすると生理用品を無料で受け取ることができます。

こちらが**つなサポカード**です。鹿児島市に協力を依頼し、情報高校の保健室前にもカードを置かせてもらっています。

- 対象者
  - ・鹿児島市に通勤又は通学している方
- 受取方法
  - つなサポカードの提示、又は窓口で申し出ください。
- 配布場所
  - サンエールかごしま、鹿児島本庁、各支所、市立図書館 など



## なぜ生理用品を設置している場所が増えているのか

「生理用品や衛生整備など生理を衛生的に迎えるための物理的環境及び教育に十分にアクセスできない状態のこと」を生理貧困といいます。厚生労働省の調査によると、生理用品の購入・入手に苦労した時の対処方法として、「生理用品を交換する回数を減らす（50%）」、次いで「トイレットペーパー等で代用する（43%）」「家族や同居者に生理用品を譲ってもらう（40%）」「友達に生理用品を譲ってもらう（33%）」であり、生理用品を購入・入手できないが故に困った経験を持つ人が多い実情が分かりました。その他「生理ヘイト」「家庭環境によって生理用品が用意されない状況や相談できない状況」「性教育の不足や知識不足」が原因として挙げられ、それらによって悩んでいる人がいます。

家計が苦しく生理用品を買ってと言えない、相談できる雰囲気ではない。

生理痛がひどいのに鎮痛剤を買えない。婦人科に行ってビルをもらいたいがお金がない。

生理が来たことを伝えると嫌な顔をされて、それで降相談できない。生理中はお風呂に入ると言われる。

父子家庭で生理が来たことを言えなかった。サニタリーボックスもなく処理に困っている。

キッチンペーパーや靴の中敷きで代用しているが、漏れてくるので授業に集中できない。

生理用ナプキンを買うのを許してくれない。「トイレで出せば?」「ぜいたく品」と言われる。

血の付いたショーツの扱い方がわからず、夜用のナプキンや生理用ショーツがあることも知らなかった。

## 生理について知ることとは 性別関係なく大切なことです

2020年国立成育医療研究センターが約1万人の女性に対して生理前の身体やこころの不調の程度について分析した結果、約7割の方が生理前に身体の不調を感じており、約4人に1人が生理前の何らかの症状により日常生活に支障をきたしていることが分かりました。下の図からもわかるように女性はホルモンの関係上、1か月のうち3週間は何かしらの不調を抱えている場合も少なくありません。

異性の違いを知り理解することは、相手を気遣い思いやりをもつことができ、より良い関係を築く上では必要不可欠です。頑張りすぎて無理をしていることもあるでしょう。「察してほしい」という気持ちが強くてもうまく表現できない人もいるでしょう。そんな女性たちに優しい気持ちで寄り添える素敵な社会になるために、まずは知ることから始めましょう。



情報高校では、性（生）教育講座でお世話になっているぴかりんさんによる助産師相談会を定期的で開催しています。生理について悩みがある人は、専門的な知識を持つ助産師にぜひ相談してみてください。保健室の先生も看護師として・女性として相談にのれるので気軽にきてくださいね。

