

# 青少年性健康宣導

學校：溪湖國小

對象：五～六年級

資料來源：健康九九-青少年好漾館

<https://health99.hpa.gov.tw/theme/256>

青少年好漾館

正值青春年華的青少年朋友們在身體開始蛻變為成人時，因為賀爾蒙分泌，生、心理開始產生微妙的變化，為此，我們提供青少年性健康相關資料，共同關心青少年成長路上的蛻變。



**舞動青春 飲食加分**

- 「鈣」使骨骼強健
- 輕鬆戰痘真容易
- 三餐均衡有規律
- 「鐵」會給你好氣色
- 規律運動 維持健康體重
- 零食飲料要注意

## 青少年性教育宣導內容

一、認識青春

二、青春營養

三、青春不要痘

四、從經開始

五、身體自主權及預防性騷擾

## 一、認識青春期

青春期是人體生殖機能及生理機能成熟、心理和生理由兒童轉為成人的時期，同時也是生長發育較快速的階段。

一般正常男女生的青春期發育：

**女生**：8歲後就有胸部發育，接著陰毛及最後月經出血(初經)，女生青春期大約至14歲結束。

**男生**：則在9歲後以睪丸發育開始，接著陰莖長長、變聲、長陰毛等，女生青春期大約至14歲結束。

青春期階段，除了身高、體重急遽增加、生殖系統的迅速發育與成熟，以及第二性徵的出現，進入青春期的你也會在心理及社會層面產生不同的發展與變化。

健康九  
「青春新樂園」-認識青春期

Hi, 關於**青春期**,  
也許你已經正在經歷,  
也可能你還在等待,  
都歡迎你到這**樂園**,  
跟著我們一起來體驗。

稍後觀看 分享

到以下平台觀看：[YouTube](#)

影片

## 二、青春期的營養

青春期營養手冊

### 青春期營養教育指導重點方向

#### ★ 三餐均衡有規律

正值青春發育時期，即使課業再忙碌，也要注意飲食衛生與均衡營養，適當熱量攝取，維持健康原動力！

1. 早餐是一天活力的泉源，一定要吃，實在來不及也要喝杯牛奶或帶到學校，早自習時候吃！
2. 活動量大、容易肚子餓時，除了三餐之外，餐與餐之間可以選擇三明治、茶葉蛋、水煮蛋、乳品類（牛奶、原味或低糖優格）、豆漿、新鮮水果等營養又健康的點心！
3. 健康的外食選擇：
  - ◎「三少二多」：多蔬果、多全穀；少油脂、少加工、少調味。
  - ◎買在地、吃在地、支持在地產品，新鮮又環保！



## 三、青春不要痘

### 青春痘哪兒來

痘痘最愛 12~25歲的少年仔



1. 皮脂分泌過剩  
2. 毛孔阻塞  
3. 白頭粉刺  
4. 黑頭粉刺  
5. 發炎

+

皮脂腺分泌油脂，並以油滴方式儲存。當油滴被推至皮膚毛孔出口時，會在毛囊管部堆積，形成粉刺與青春痘。

### 抗痘大作戰 預防篇

- 1. 規律作息睡眠足**  
不熬夜，保持睡眠充足。  

- 2. 溫和清洗勿過度**  
使用中性清潔劑、洗面皂，避免過度刺激，導致油脂過度分泌。  

- 3. 高纖蔬果少刺激**  
多吃蔬菜水果，不吃高熱量、辛辣刺激與油炸食物；多喝水。  

- 4. 空氣流通避髒污**  
保持空氣流通，遠離充滿油煙或含有大量灰塵的環境。  


## 四、從經開始（月經）



### 經期保健

在月經期間，為了維持身體良好狀態，女孩，妳……

我言：

- 衛生棉每 2-3 小時要更換一次
- 淋浴不泡澡
- 依需求不同使用衛生棉

我可以：

- 熱敷暖腹部
- 適時喝熱紅豆湯、溫開水
- 適當運動可以幫助經血排出
- 多吃含鐵質與優質蛋白質的食物

男孩也應該知道這些女孩們經期時的注意事項，如果身邊重要女性有需要時，才能適時當個暖男！

### 月經是什麼呢？

大多數女孩子到了12、13歲，卵巢開始發育成熟，就會開始分泌激素作用在子宮內膜，使子宮壁充血並增厚、變軟，以利受精卵著床發育。

卵子自卵巢排出後若未遇到精子，大約一天後就會失去受精的功能，約兩週後(即為排卵後的第14天)，變厚的子宮內膜就會脫落出血，經由陰道排出體外。

這樣的週期一般來說為1個月，於是就形成「月經」，當然這也象徵著生殖機能逐漸成熟囉！

更多青春保健的相關資訊，可以至國民健康署健康九九網站 - 青少年好漾館查詢喲！

衛生福利部 國民健康署 財團法人杏林醫學基金會

本經費由國民健康署菸品健康福利司支應(廣告)

製作日期111年12月

Q：學校何處可領用衛生用品(衛生棉)？

A：

## 五、身體自主權及預防性騷擾

與【動機】相關的性騷擾迷思

迷思：我只是開開玩笑，不能算是性騷擾吧！

迷思：加害者會性騷擾別人，是因為喜歡或想要追求對方

迷思：長輩碰觸我的身體，也許只是一種關心愛護的表現，我如果嚴厲阻止他，會不會太小題大作？

◎打破迷思：只要讓別人覺得不舒服，就是一種騷擾行為，不能用任何理由做為藉口。在中小學階段，同學之間常會彼此打打鬧鬧，可能不自覺就已經侵犯到別人的身體界限，只要覺得不舒服，就會構成性騷擾或被性騷擾的條件喔！

