

# 月経(生理)は「子宮の涙」

月経中は疲労がたまりやすくなります



月経中は貧血や頭痛、腰痛、むくみ、  
下腹部痛、胃腸障害などの症状が現れます

※個人差があります

身体をいたわることは 誰にとっても当たり前  
子どもたちと笑顔で接するためにも  
ガマンしないで

生理休暇をとって 涙を  
そっとぬぐってあげましょう



今 大丈夫でも  
異常出産 や 更年期障害 に  
つながりかねません

➡ 1回の生理につき2~3日  
※時間単位でも取得できます

➡ 臨時・非常勤の人でも取得できます

➡ 電話で伝えるだけでも大丈夫

生理休暇は労働基準法や女性差別撤廃条約で  
定められた母性保護の基本の権利です

困ったときには全教女性部へ