

## 「月來越安心 衛保組守護您」

為了營造更友善、安心的校園環境，本校自113學年度第2學期起提供免費緊急生理用品，當「小紅來訪」不再是困擾！希望全體師生都能在有需要時獲得貼心的照顧，讓學習與工作不受影響。

- 1.領取地點:學務處衛保組(綜合大樓119室)
- 2.領取時間:1.星期一至五上午8點至晚上8點 2.星期六中午12點至晚上8點
- 3.領取方式:免費領取採無記名登記
- 4.提供對象:有緊急生理需求之教職員工生
- 5.提供項目:衛生棉(23公分)、衛生棉條(一般量)、免洗褲(L)
- 6.校園提供生理用品販售地點:ok便利商店(95折)及校內自動販賣機

### 生理期間健康小提醒

為了讓您的身體在生理期中保持健康與舒適，衛保組也溫馨提醒您：

**保持良好的衛生習慣：**定時更換衛生用品，建議每3至4小時更換一次，避免細菌滋生。

**注意飲食均衡：**多攝取溫熱食物，避免生冷或刺激性食物，幫助緩解不適。

**適度休息與放鬆：**充足的睡眠與適當的放鬆有助於減輕經期不適，例如腹痛或疲倦。

**多喝溫水：**補充身體的水份平衡，特別是在經期期間，能幫助身體代謝更順暢。

**留意異常情況：**如果經期痛感過於強烈或出現異常狀況，請及時就醫或諮詢健康中心。

如有任何需求或疑問，請洽衛保組

