

Записка в школу: менструация

Этот шаблон — короткая записка учителю на время менструации вашей дочери: о физкультуре, плавании или длинных контрольных. Вырежьте по пунктирной линии и заполните; ниже два экземпляра.

Уважаемый(ая) _____ ,

Моя дочь _____ (класс: _____) сейчас в периоде менструации. Прошу в эти дни отнестись с пониманием к следующему:

☐ Не участвовать в уроке физкультуры или ограничиться лёгкой нагрузкой ☐ Не участвовать в уроке плавания

☐ Разрешить выходить в туалет во время урока ☐ При необходимости обратиться в медпункт или связаться со мной

Период: _____

Спасибо. Ф. И. О. родителя: _____ Подпись: _____

Телефон: _____

Уважаемый(ая) _____ ,

Моя дочь _____ (класс: _____) сейчас в периоде менструации. Прошу в эти дни отнестись с пониманием к следующему:

☐ Не участвовать в уроке физкультуры или ограничиться лёгкой нагрузкой ☐ Не участвовать в уроке плавания

☐ Разрешить выходить в туалет во время урока ☐ При необходимости обратиться в медпункт или связаться со мной

Период: _____

Спасибо. Ф. И. О. родителя: _____ Подпись: _____

Телефон: _____

Примечание

Менструация — не болезнь; большинство девочек могут продолжать заниматься спортом. Эта записка просит понимания в болезненные или обильные дни. Если освобождение требуется постоянно каждый месяц, рекомендуется, чтобы врач оценил боль или кровотечение.