

保健通信 第4号

いなべ総合学園高校
保健室 2024. 7

7月になって、もうすぐ夏季休業ですね。4月から新しい学年が始まり、この3か月の間どのように過ごせましたか？夏休みの期間をつかって、4月からの疲れをリフレッシュしましょう。どのように夏を乗り切るか、どんな夏にするか、計画を立てて、生活リズムがくずれないように工夫できるといいですね。

夏の健康管理

熱中症に注意!

直射日光をさける

日傘
帽子
木陰

こまめに水分・塩分を補給する

のどがかわく前に
塩分も忘れずに

激しい運動は暑さに慣れてから

オハヨウ...
ファイター!

無理をしないで休む

涼しい部屋で
たっぷりの睡眠

夏バテにならないように

しっかり水分補給

糖分はひかえめで!

生活リズムをくずさない

めるくていいので湯船につかる

しっかり睡眠

冷やし過ぎない

食事は栄養パーフェクトで

ビタミン
タンパク質
脂質
ミネラル
糖質

とにかく冷やす!

ダイジョウブ?
化粧水
冷タオル

とにかく保湿!

保湿クリーム
めって ください
しみるときは病院へ!

水分補給

全身のときは水風呂もいいね
カラダの中もカラカラだよ

焼けちゃった...

日焼けはやけど!

早く寝る

日焼けした日は疲れているよ

男子にも、女子にも知ってほしい！ 生理のこと



高校生は、からだもところもおとなへと近づく頃です。自分たちのからだのことを知るのとはとても大事なことです。自分のからだや家族のからだ、将来のパートナーのからだを大切にするためにも、学んでいきましょう。

◆生理の基本

①周期の流れ

増殖期 ⇒ 排卵 ⇒ 分泌期 ⇒ 月経期

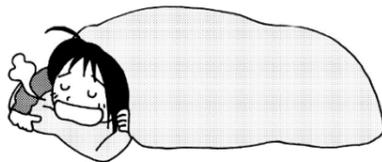
- ・増殖期：卵子が入っている袋が育ち、卵胞ホルモンが分泌される。
卵胞ホルモンによって、子宮内膜が厚くなっていく。
- ・排卵：卵胞が十分に育つと、卵胞から卵子が飛び出す。
- ・分泌期：黄体ホルモンが分泌。妊娠できる状態になる。
- ・月経期：妊娠しないと、子宮内膜がはがれて血液と一緒に出される。

②正常な生理の目安

- ・生理周期・・・25日～38日
±6日以内であれば一定でなくても問題ない。
- ・生理期間・・・3日～7日
- ・生理血量・・・20ml～140ml
20mlはペットボトルキャップ3杯弱くらい。

③生理痛ってなぜ起こる？ 主な原因となっている2つ

- ・子宮の出口がせまい
血液を体外に押し出しにくいことが原因で痛みを感じる。
- ・プロスタグランジン
生理のときに子宮を縮ませ、子宮内膜を血液と一緒にからだの外へ出すはたらきをしている。この分泌量が多いと頭痛や腹痛の原因になる。



◆生理痛の対策

まず、知っておいてほしいことは、**生理痛には個人差がある**ということ。
自分の痛みと他人の痛みはちがいます。生理痛が重い人もいれば、なんともない人もいます。相手の痛みはわからないけど、相手の気持ちに寄り添うことが大切。

これで痛みがやわらぐかも・・・

- ストレッチくらいの軽い運動をする。
- リラックスして、気持ちを落ち着かせる。
- からだをあたためる。
- 痛み止めを飲む。用法容量を守ってね！



生理痛以外にも、生理に関するからだやところの変化は様々。生理前に気持ちが落ち込んだり、イライラしたりすることもあります。生理に限らず、つらそうな人がいたら、心配りができるおとなって素敵ですね。

◆生理用品使用のマナー

使用後の生理用品は中が見えないようにトイレットペーパーで包みます。捨てる場所は決まっているので、指定の場所に捨てましょう。

学校のトイレには、生理用品が個室に設置されています。必要なときに必要な人が使えるように置いてあります。マナーを守って使用してください。

ま
ち
が
い
は
な
し
な
い

