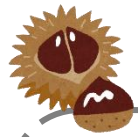


ほけん★だより★10月



性教育講演会を終えて…

6月20日に、命の大切さを伝える教育の時間として助産師の田中美佳先生をお招きし、「知っておいてほしい「生」と「性」の話し」というテーマで講演を行っていただきました。講演会後のアンケートにはたくさんの感想・疑問を書いてくれました。講師の田中先生へ皆さんの感想・疑問をお送りしたところ、回答を頂きましたので、いくつかここで紹介します。ここに載せていない疑問への回答は10月末まで保健室前の掲示板に貼り出していますので、チェックしてみてください。とてもためになる知識を得られると思います。また、令和3年度に田中先生をお招きした際に頂いた、すぐできる月経への対処法を右側に載せています。月経は人それぞれ。ぜひ、参考にしてみてくださいね。



沼田高校の皆さん、感想文拝見しました。たくさんのことに気づいて下さり、素晴らしい生徒さんですね。将来が楽しみです。質問に関して、私なりに回答してみました。

🌸 高校生で月経周期が安定してないことはよくありますか？

A. 18歳くらいまでは、周期が安定しないこともあります。高校生は受験などもあり、ストレスが多い環境なので不規則になることもあるでしょう。半年間、月経が来ない。2~3か月に1回などの状況であれば受診をすすめます。

🌸 月経の重さ・程度の度合いはあるのでしょうか？

A. 月経痛の程度については、自分でしかわからないので、個人の感覚を大切にすることが大切です。つらい時は、「どのような辛さか」「薬の内服が必要な程度か」「自身の気持ちはどうか」など伝えてみましょう。薬を内服しないと日常生活ができない程度なら、月経痛は重いと言ってもいいでしょう。

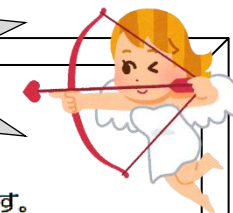
🌸 性感染症はそもそもどこからやってきたのですか？

A. 私たちが生活している社会では、性感染症に関わらずある一定の病原体は存在します。社会生活の中で、不特定多数と性的関係をもったり、性産業（風俗等）に関わる人と関係を持つことで広がっていきます。性感染症ははっきりした症状がなかったり、見えにくい部分で症状に気づかないまま新しいパートナーにうつすということも知られています。

厳しかった暑さもようやくおさまり、朝、夜はかなり涼しくなりました。いよいよ秋本番という感じです。寒暖差などで体調を崩しやすい時期です。その日の気候や体調に合わせて、着るものを調節しましょう。秋といえば、芸術の秋、食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋など過ごしやすく、楽しみの多い季節のイメージがあります。みなさんはどんな秋を過ごしますか？

広島市立沼田高等学校 保健室

月経を楽しむために



月経があることは、体が成熟した女性である証拠です。

毎月、月経があることで「今日も、私の体は元気だな」と確かめることができます。

女性の体は、ホルモンのバランスが変化することで毎月排卵し、妊娠しなければ月経があります。

女性は、将来妊娠する可能性がありますね。すぐに異変に気付くことができるように、自身の体の変化を感じやすいようにできています。なので、日々の体調の変化を感じ、しんどかったり、つらいなと思うこともあるのです。

月経痛のある方へ

生理的なものとはいえ、出血していることは体への負荷の多い時期です。

月経痛がある人は、月経期間中だけでも 以下のことをやってみましょう。

目を閉じてゆったりと過ごす。…体にパワーが温存され、本来の月経痛のない体に近づく
 楽しい会話をする…笑うこと、人と話すことは体と心を健康に導きます
 ゆったりとしたストレッチをする…適度な運動で、心と体の巡りをよくする
 食事を味わって、楽しく食べる…体と心は食べ物からできています。食べ物の力をもらいましょう。
 自然に触れる（散歩する。川の流れる音を聞く。草のおいを感じる。）…自然治癒力を高める。

三陰交を探そう！

三陰交は、月経痛や月経不順。下痢や便秘などにも効果のあるツボです。

三陰交を、手の親指で気持ちのいいくらい押してみる。
 三陰交が隠れる、レッグウォーマーや靴下をはく
 三陰交のある足首をドライヤーで温める

*内服薬と違い、すぐに効果は出ませんが、
 自分の体を感じながら向き合うことは、これから
 みなさんが人生を歩むうえで 大切な一歩となります。

《三陰交の場所》

内くるぶしから指4本分上の骨ざわ
 (内くるぶしから骨ざわを
 そっと撫で上げて指が止まる所)

