

R7.1.15発行

朝日中学校  
保健室  
No.10

# ほけんだより

## 体の“冷え”は万病の元！

「指先が氷のように冷たい」「足が冷え切って眠れない」など、部分的に冷えを感じる状態を「冷え性」と言います。冷え性は、全身に起こる様々な不調と関係しています。普段から冷え対策を心がけて、健康な体を目指しましょう！



### ゲーム中のイライラが止められない

#### ●攻撃的な言動が生じる背景

シューティングゲーム等の生き残りをかけて戦うゲームは興奮しやすくなりますが、それだけが原因ではありません。ボイスチャットやゲーム実況動画で、他の人が暴言を言ったり悪態をついていたりするのを聞き、それに影響を受けている場合があります。

#### ●周囲のかかわり方

怒りを落ち着かせようと、ゲームをしている最中に注意をすると、逆効果になることが多いです。まずは、その怒りが落ち着くまで待ちます。そして、互いに落ち着いているときに「大きな声でびっくりしたよ」「勝てなくて悔しかったね」「相手にあおられて嫌だったんだね」等とイライラした気持ちに寄り添いながら声をかけましょう。

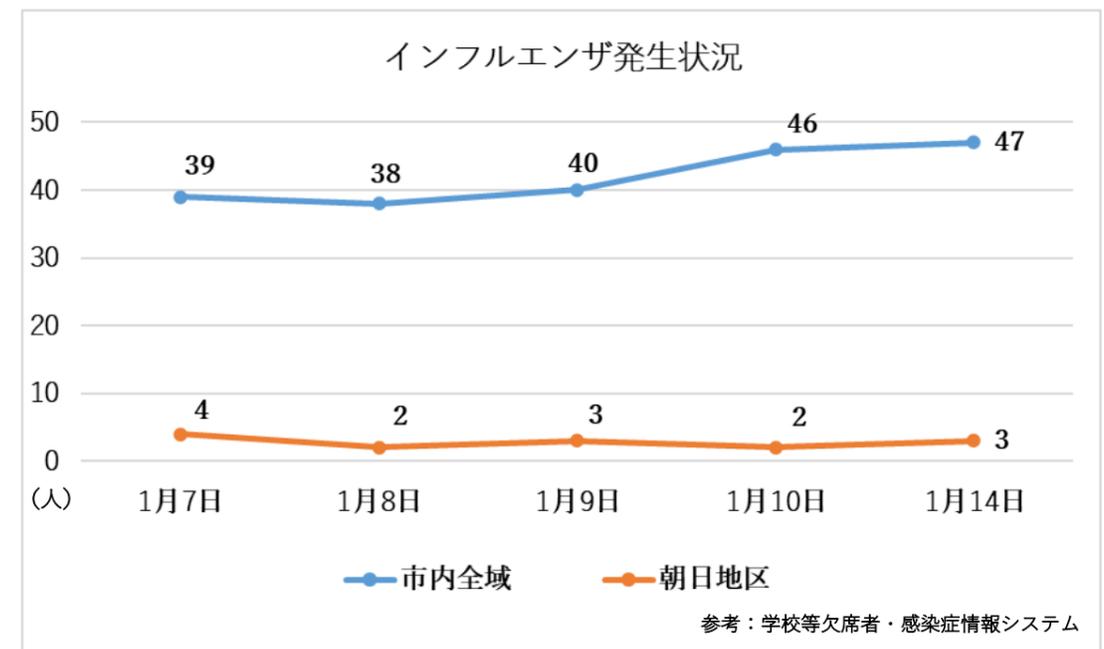
#### ●娛樂のはずが…

生徒の話を聞いていると、楽しくて始めたゲームのはずが、ゲーム中にイライラしてストレスの原因になっているのではないかと思うことがあります。そんなときは、ゲームから離れ、音楽を聞いたり読書をしたりして、リラックスした時間を過ごしてほしいと思います。

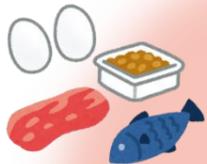
## 流行注意報!!

## インフルエンザ発生状況

村上市内の小学校・中学校・高校の情報をまとめました。どこの地域でもインフルエンザが発生していて注意が必要です。手洗い、うがい、換気、咳エチケット等基本的な感染症対策を心がけましょう。十分な睡眠や栄養バランスの良い食事、免疫力アップに効果的です。



### 食事



食べ物を消化・吸収するときには、熱がつくれます。特にたんぱく質は熱にかわりやすいので、肉や魚、卵や豆類をしっかり摂りましょう。

また、発汗や血行を促進して体温を上げる働きがある辛味成分(とうがらし・生姜・にんにく・キムチ等)もおすすです。

### 運動

体の熱の多くは筋肉でつくられます。背中やお腹などの大きな筋肉を鍛えると冷え対策になります。さらに、ふくらはぎを鍛えると、血流がよくなり、熱量がアップします。



## 4つの冷え対策

### 服装

教室は暖房がありますが、廊下や体育館は冷え切っているのが現状です。セーターやタイツなど、工夫して服装を選びましょう。



また、登下校にはマフラーや手袋などの防寒具があるとよいですね。

### 入浴

シャワーだけで済ませず、湯舟に入って、体の芯から温まりましょう。38～40℃のぬるめのお湯に10分以上浸かることが理想的です。

時間がない人は、「42℃以上の熱めのお湯に肩まで3分浸かる」→「湯舟から出て、3分体を冷ます」を数回繰り返す方法もおすすです。



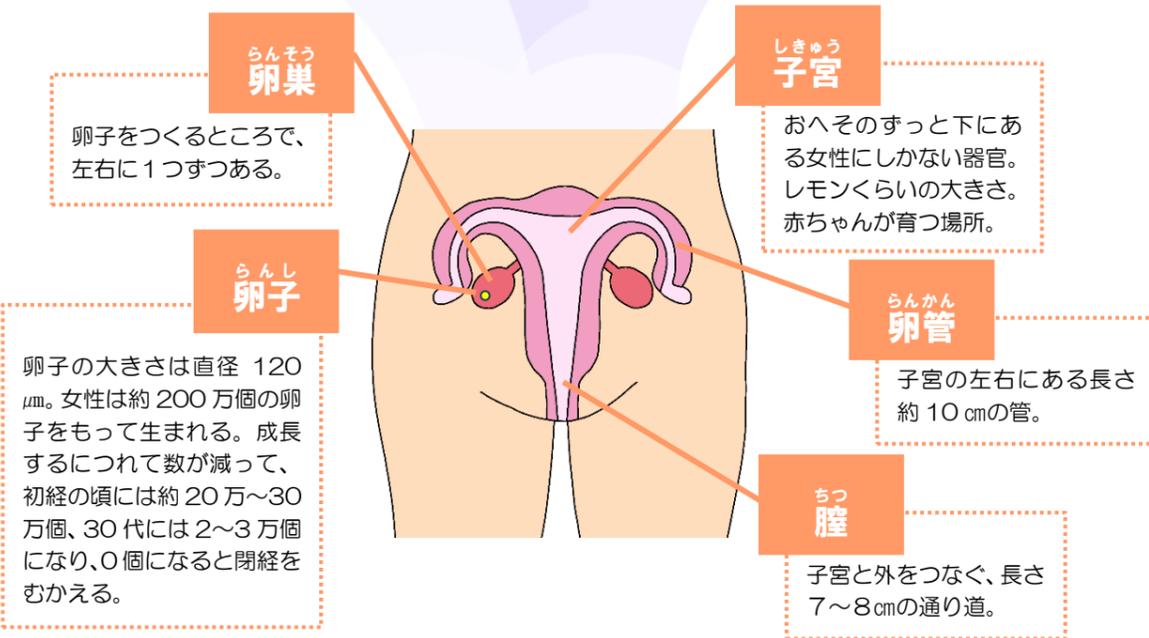
みんなに知ってほしい!

# 生理のときの体と心

『先生、生理いやだ』『生理なんか来ないでほしい』時々保健室で聞く言葉です。女性には、生理になると、生理痛そのもののつらさだけでなく、「生理痛を言い訳にせず頑張らないといけないつらさ」がありますね。初経（初めての生理）から閉経（生理が終わるとき）までの約40年間で、約450回も生理がくると言われています。生理はなぜ起こるのでしょうか？どのようなしくみなのでしょう？

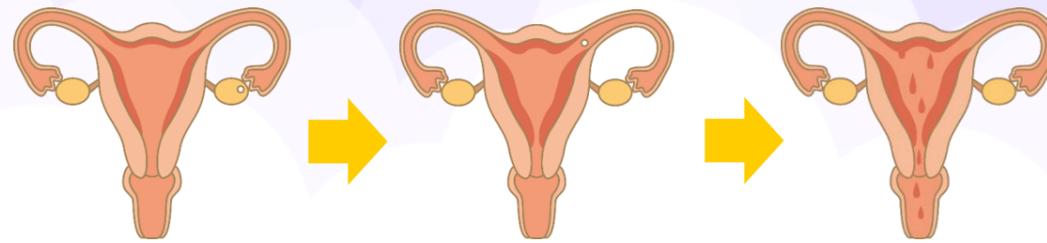
将来なりたい自分になるために、自分の体のことをよく知っておいてほしいと思います。男子も「知らなかった」では済まされない！女性同士が思いやるだけでなく、男性も女性を思いやることができるよう、生理中におこる体や心の変化を知ってほしいと思います。ぜひ読んでください。

## <女性の内性器>



## <生理がおこるしくみ>

思春期になると、将来赤ちゃんが産めるように、下図のような準備が行われます。



思春期をむかえると、1か月に一度、左右どちらかの卵巣から成長した卵子1つが「ポンッ」と卵管に出る。（これを排卵と言う。）

卵子は卵管を通り、子宮へむかう。子宮では、受精卵をむかえる準備のため、子宮内膜が厚くなる。卵子は精子と合体しないと受精卵にはならない。

受精卵がこないで内膜がはがれて、膣を通過して3~7日かけて外に出てくる。これが生理。医学用語では「月経（げっけい）」と言う。

内膜は、子宮がぎゅっと縮むことで、外に押し出されます。そのときにおこる痛みが生理痛です。

イメージ→



## <体の変化>

- 腹痛
- 腰痛
- 頭痛
- 便秘
- 貧血によるめまい、顔色不良
- 食欲が増す、または食欲が減る
- 眠くなる など

## <心の変化>

- 気分が落ち込む
- 感情が不安定になる
- イライラする など



- これらの変化には**個人差**があります
- **生理前**にこれらの症状が起こることもあります（月経前症候群/PMSという）
- つらい痛みであれば、**痛み止めの服用**をおすすめします

### Q1

生理周期ってなに？

### A1

生理の初日から次の生理の前日までを生理周期（月経周期）といいます。正常な周期は25~38日です。生理がきたら、カレンダーに印をつけたり、アプリで管理したりするのがおすすめです。

### Q2

生理がこない月もあるけど、大丈夫なの？

### A2

初経（初めての生理）から3年くらいは生理不順でも、めずらしくありません。ただし、初経から3年以上たっていて、かつ16歳以上になっていたら、婦人科に相談してください。

### Q3

痛み止めの薬を毎回飲むと、くせになるの？

### A3

つらい生理痛は月に数日です。くせになることはありません。つらい生理痛をがまんする方が、血流が悪くなったり、ストレスがたまったりして、体によくありません。

これから長く付き合う生理… 正しい知識はこれから先、必ず役に立ちます。もっと知りたいことがある人は、気軽に保健室へ来てくださいね。