

【 今月の健康目標：女性の心や身体について知ろう、人権について考えよう 】

朝と夜の冷え込みが強くなってきました。紅葉は、明け方の気温が6～7℃くらいになる頃から始まり、昼と夜の気温差が大きいと鮮やかさを増します。紅葉がピークになる頃は、体調もくずしやすいので気をつけましょう。重ね着や厚めの肌着の着用で上手に調節してください。



女の子のからだ(生理)について知っておこう！

子宮内部には「子宮内膜」赤ちゃんを育てるベッドが作られます。妊娠しなかった場合はこれをはがれて血液と一緒に体の外に出されます。そのとき、感じる痛みが生理痛です。(医学用語では「生理」は「月経」といいます。)

月 経	
月経周期	25～28日
月経日数	3～7日
経血量	20～140ml

不安や悩みはありませんか？

初めての月経(生理)を初経といいますが、初経の平均年齢は、満12歳といわれています。

- ・15歳以上、18歳未満で初経を迎えた人を遅発月経といえます。
- ・18歳までに初経がみられる場合のほとんどは、特に病気でありません。(視床下部、下垂体前葉、卵巣系の異常などが原因の場合もありますので、心配なときは病院を受診し、お医者さんに相談しましょう。)

月経の仕組み

- ここからスタート!

1 卵巣では、およそ1か月に1個、赤ちゃんのもとになる卵子が成長。

子宮では、しだいに内膜が厚くやわらかくなっていきます
- 2 成長した卵子が卵巣からとび出し、卵管にすい上げられて子宮へ。これを「排卵」といいます。

左右どちらの卵巣から排卵するかはきまってません。ふしぎ?
- 3 でも、卵子は精子といっしょにならなければ赤ちゃんになりません。

子宮は赤ちゃんが育つお部屋
- 4 すると、いらなくなった内膜がはがれ、たくわえられていた血液といっしょにからだの外へ。

これが月経

ベッドになる内膜がもっと厚くなり、赤ちゃんがくるのを待ちます
- 5 月経になると、脳はすぐ「またはじめから準備をしなさい」と命令を出します。

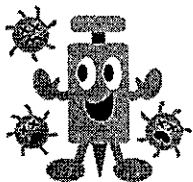
ここまですべて約1ヶ月

思春期におこりやすい月経トラブル

・**月経困難症** げっけいこんなんしょう 生理前や生理中、下腹部のひどい痛み、頭痛、吐き気やめまいで寝込んでしまう、痛みのために学校にも仕事にも行けない、そんな日常生活もままならない月経痛は「月経困難症」と呼ばれ病院で治療できます。ただし、これまでと違う強い痛みが続いたり、どんどんひどくなったりする場合は子宮や卵巣の病気もあります。決してがまんをせずに婦人科を受診しましょう。

・**続発性無月経** ぞくはつせいむげっけい これまであった月経が3ヶ月以上停止している場合。無理なダイエットやスポーツ、受験などのストレスが引き金となっておこります。
☆そのほか、月経周期が異常に短かったり、いつもと様子が違うときはおうちの人に相談して受診をしましょう。

インフルエンザ予防接種



インフルエンザが流行するシーズンとなりました。インフルエンザウイルスは、かたちを変えやすいウイルスですので、毎年予防接種を受ける必要があります。

予防接種の効果は、接種を受けた約2週間後に抗体が作られ、効果は約5ヶ月間続くとされています。

ですから、インフルエンザが流行する前の11月には予防接種を受けて、身体に抵抗力をつけましょう。

低体温の人にご注意！

人間はふだん36～37℃くらいの熱を保つようになっています。しかし、体温が35℃台になると免疫力が下がってカゼなどをひきやすくなります。



低体温だと免疫力が下がるわけ

血液の中には免疫機能をもつ「白血球」があります。白血球は細菌やウイルスなどをやっつけています。が、体温が下がるとその働きが落ちてしまいます。

低体温を改善するために…

- ☆バランスのよい食事を心がける
- ☆無理なダイエットをしない
- ☆薄着をしない
- ☆適度な運動をする
- ☆湯ぶねにゆっくりつかる

