

保護者の  
皆様へ

# 保健だより



2017. 12. 10

平安女学院中高 保健室



保護者の皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。年の瀬も近づき、お忙しい日々を過ごされていることと存じます。寒さで体調を崩さないようにしたいものですね。

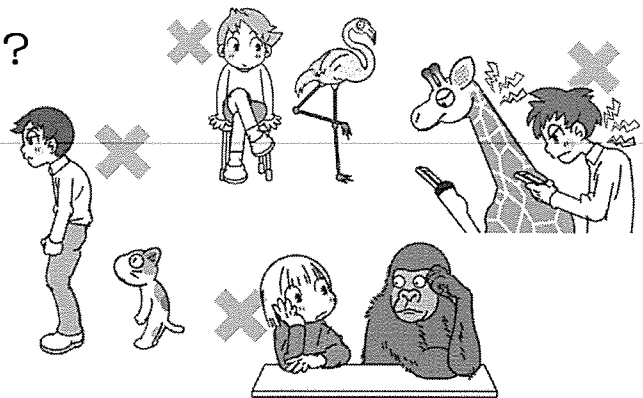
さて、保健室では、毎月月初めに、生徒向けに“ほけんだより”を発行しています。今月は、保護者の皆様にも保健室の取り組みや、健康についての情報をお伝えしたいと思い、このようなお便りを作成しました。今後も不定期で発行予定ですので、ご意見ご感想頂けましたら幸いです。

## ☆目指せ！姿勢美人☆

～ご家庭でも姿勢に  
ついて見直しを～

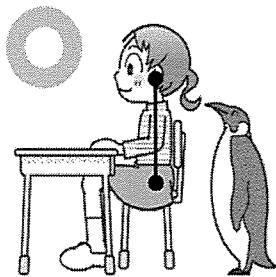
お子様の姿勢は、“よい姿勢”ですか？

- 猫背になっていませんか？
- 机に肘をついていませんか？
- 座った時に足を組んでいませんか？
- スマホに目を近づけすぎていませんか？
- 字を書く時に体が斜めに向いていませんか？



### ■これが理想の姿勢です■

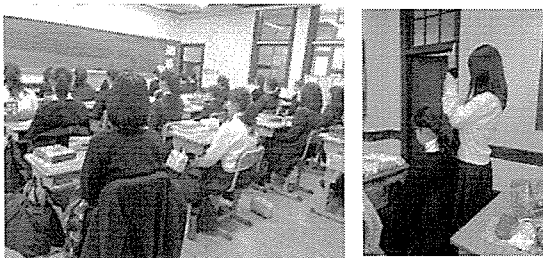
- ①椅子の奥まで深く腰かけて、  
背筋をのばす
- ②膝の角度を 90° にして、  
足の裏を床につける
- ③あごをひく
- ④耳の穴・肩・お尻の真ん中が  
一直線になるようにする



悪い姿勢は、体調にも影響を及ぼします。

- ・内臓が圧迫されてお腹の動きが悪くなる
  - ・背骨が曲がる ・字がきれいに書けなくなる
  - ・机との距離が適切でなくなり視力が低下する
  - ・肩こりや頭痛、腰痛を起こしやすくなる
- もしかしたらお子様の不調の原因の1つは姿勢かもしれません。この機会に姿勢の確認を！

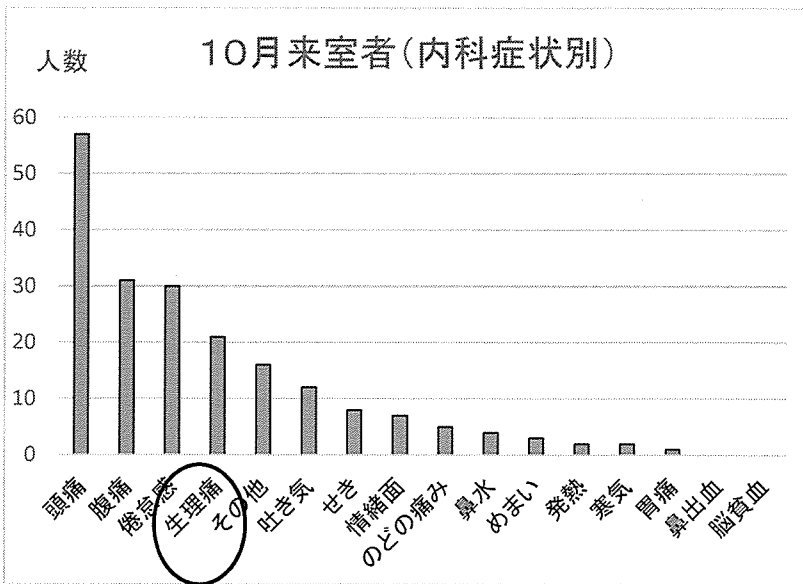
また、中学校では11月13日(月)から18日(土)までの6日間、11月の健康目標に則り、理想の姿勢を授業中に実践する「“いい姿勢”について考えよう週間」の取組を行いました。



中1の国語の授業では、姿勢を正して音読！  
昼休みにはストレッチを実践してくれました。

取り組み後、いい姿勢で過ごすことができたか、また今後も過ごすことができるかアンケートを行いました。学年によって結果に差があり、全体では55%程度の人が「できる」と答えていました。疲れたという感想が多く、普段から姿勢がいい人は少ない様子ですが、取り組みを通じて、“いい姿勢”のメリットを多く感じてくれたようです。この週間だけでなく、“いい姿勢”が普段の状態になるにはどうしたらいいか、ご家庭でも、一度お話してみてください。

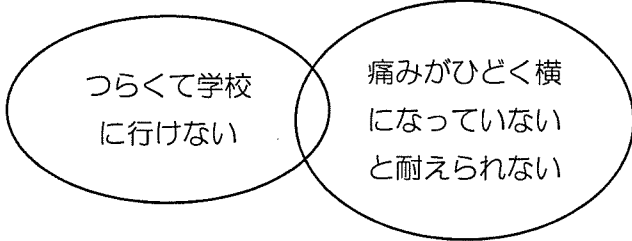
# ☆生理痛が辛い☆



内科の症状で来室する生徒の訴えで頭痛、腹痛、倦怠感に続いて多いのが生理痛です。生理痛は子宮内膜が剥がれたときに発生する「プロスタグランジン」という発痛物質が、自律神経から脊髄神経へ電気信号として「脳」に「痛み」を伝えています。月経のとき、多くの女性は「お腹や腰の重だるさや不快感」を感じますが、より症状が強く日常生活に支障をきたすものを「月経困難症」といいます。

## 月経困難症って？

(日常生活に支障をきたすもの)



月経困難症の種類	原因
病気がある (器質性月経困難症)	病気があるために起こる (子宮内膜症や子宮線筋症、子宮筋腫など)
病気がない (機能性月経困難症)	痛みの物質(プロスタグランジン)の影響で起こる

生理痛が辛いときは

### 痛み止めの薬(鎮痛薬)は痛みが強くなる前に飲みましょう!

鎮痛薬は痛みの物質が作られるのを妨げる薬です。生理痛のピークに薬の効果が出るように逆算して飲むタイミングをつかみ効果的に利用しましょう

## 月経痛は「子宮内膜症」という病気の予備軍!?

思春期の女子はまだ月経困難症といっても「機能性月経困難症」の場合が多いのですが、そのまま「器質性月経困難症」へ発展していくことがあり、子宮内膜症になるリスクが高まります。子宮内膜症とは子宮以外の場所で子宮内膜の組織と似た組織が発生し増殖したり炎症や癒着を引き起こし不妊の原因にもなる病気です。生理痛の強い生徒は将来の自身のために産婦人科を受診したほうが良いかもしれませんので、一度ご家庭でもお話し合いください。先日高校3年生対象に行われました京都産婦人科医会理事 産科・婦人科江川クリニックの江川先生による講演のなかでも月経痛は子宮内膜症の予備軍なので注意が必要だということをおっしゃっていました。

## 子宮内膜症の症状

月経痛、月経時以外の下腹部痛、レバー状の塊が出る、腹痛、性交痛、不妊状態、月経量が多い、肛門奥痛、排便痛、吐き気、嘔吐など