

ほけんだより12月

☕ 月経のことを知ろう 🐦

平成30年12月
保健室

引用：一般社団法人 女性アスリート健康支援委員会

主な月経トラブル

- 15歳になっても初経がない
- 3か月以上月経がない
- 月経痛がとてつらい
- 月経の量が多い

月経中は様々なトラブルが起こるけど、どれも対処できるから大丈夫よ

痛みがひどい時は、お薬を飲むこともできるよ

月経トラブルで困った時は、保健の先生や婦人科のお医者さんに相談してね

はい！相談します！

あとも月経が止まったり、こない状態が長く続くと、将来体に様々な悪影響を与えてしまうわ

こういう考えは間違い

「女性にはどうして月経（生理）があるの？」その理由をちゃんと知っていますか？
女性からはだか赤ちゃんを産む準備ができると、生理がはじまります。女性からはだか、妊娠、出産に備えるために特有の「サイクル」で変化します。このサイクルを「月経（生理）周期」といい、この時期に赤ちゃんができなかった場合、不要なものを出血とともに体外に排出します。これが「月経（生理）」です。男の子も無関係ではありません。女の子の体調の変化について知り、具合が悪い人がいたら気遣ってあげましょう。

🎄 冬休みの健康生活 🐻

クリスマス・お正月、おいしいものがいっぱい！
食べすぎ 注意!!

テレビもおもしろいけれど...
夜ふかし 注意!!

お酒・タバコ...
すすめられも断ろう

家事のお手伝いなど...
すすんで体を動かそう

スキー場などでの...
事故に 注意!!

普段、忙しくて行けない...
検査・治療へ行こう

受験生のみなさん、もうひとふんは"り"!

あせり、緊張・ストレスに負けないで!!

睡眠時間は しっかりと確保して!

睡眠不足は集中力・記憶力の敵!

受験のことを考えると、なかなか寝れませんが、部屋を暗くして横になる時間を確保しましょう。

夜型から→朝型へ

遅くとも本番2週間前には、当日のスケジュールに合わせた生活に切りかえましょう。

脳が活発に働き出すのは起床後3時間くらい...試験が9時からだとすると...?

不調のときは あせらず休養を

体調の悪い時は無理をしても悪化するだけだし、集中できない時はホッとひと息も大切です...