

# 健やか駒女 だより



令和2年 11月 14日(土)  
駒沢学園女子中学・高等学校  
保健室

昼夜の寒暖の差もだんだんと大きくなり、少しずつ冬の訪れを感じる頃となりました。みなさん、寒さ対策はできていますか？からだが冷えると風邪を引きやすくなります。からだ冷えないう寒さ対策をしましょう！

## トピック1

# 健康診断の結果を配布いたしました

### 保護者のみなさまへ

日頃より、本校の保健活動にご協力いただきありがとうございます。

本日、お子様に健康診断の結果をお配りいたしました。

受診連絡票をいただきましたら、早めに医療機関への受診をお願いいたします。

### 健康診断未受診の方へ

先日配布いたしました、未受診者の方の書類の提出は12月1日(火)が締め切りとなっております。お忙しい中大変申し訳ございませんが、ご協力をお願いいたします。

ご不明な点がございましたら、保健室までご連絡ください。



## トピック2

# 体調管理は大丈夫？！

睡眠・食事・運動をバランスよく行い  
免疫力を高めましょう！

## どうして熱は上がるの？

かぜやインフルエンザの原因であるウイルスは熱に弱い(活動しにくくなる)という特徴があります。これらが体の中に入って「感染」すると、体を守るはたらきとして脳が体温を上げるように指示を出します。これが、熱が上がるしくみです。また、体温が高くなると、ウイルスとたたかう「白血球」も活発にはたらきます。



## 熱が上がってしまったら...

①安静にして休む



②寒気がするときには、  
厚着で体をあたためる



③あついと感じたら  
少し薄着になる



④汗をかいたら水分を多く  
とりこまめに着替える



## 寒さ対策！！ 3つの首をあたためよう！

「くび、足くび、手くび」は、血管が皮膚の近くを通っていて、寒いときに体の熱が逃げていきやすいところ。

ここをあたためると血のめぐりがよくなるだけでなく、冷えをおさえることができ、体があたたまります。寒さからしっかりガードしましょう！

足くび

くつした

ブーツ



手くび

手袋

くび

マフラー

ネックウォーマー



寒い冬を乗り越えるためには、カイロ、ブランケットを持参しましょう！

### トピック3



## 保健室よりご挨拶



11月9日(月)より産休をいただきます。

妊娠中、たくさんの生徒さんから声をかけていただいたり、お腹をさすっていただいたりして、母子ともにパワーをいただいていた。ありがとうございました！

元気な赤ちゃんを出産して、復帰したいと思います。復帰後にまた皆さんとお話できることをとても楽しみにしています。

養護教諭 丸山 晶子



11月より丸山先生の代わりに養護教諭を務めさせていただきます。

学校のこと・生徒の皆さんのことを早く覚えていけるように努めて参ります。

短期間になりますが、宜しくお願いします。

養護教諭 草壁 由起乃

### トピック4

## 月経について考えよう

自分のからだのしくみ、わかってる？  
自分のからだを知って、人生を豊かに快適に！

### 月経は女性の健康のバロメーター

女性のからだは、女性ホルモンが健康の鍵を握っています。女性ホルモンには、月経や妊娠に限らず心身の不調を起こしたり、逆に生活習慣病の予防や骨粗しょう症の予防など病気から体を守ったりする働きがあります。女性ホルモンは一定のサイクルで分泌されるため、月経もこれに合わせたサイクルで起こります。

そのため、月経や、自分の月経サイクルを理解することは、自分の健康を管理していく上でとても大切！

### 月経は順調？

#### 正常な月経

- ・月経周期は25～38日
- ・月経周期は3～7日間
- ・月経痛や不快症状は日常生活に支障がない程度



#### 月経の異常

- ・18歳になっても初潮がこない
- ・これまであった月経が3か月以上来ない  
(続発性無月経)
- ・月経周期の異常  
周期が短い(24日以内)/長い(39日以上)
- ・月経量の異常  
ナプキンが1時間持たないくらい月経血が多い  
レバーのような血の塊がたくさん出る  
ナプキンが不要ないくらい月経血が少ない  
月経が8日以上続く、月経が1～2日で終わる

月経で不安なことや月経痛が辛い場合は・・・  
早めに専門医に見てもらおう。



#### 月経困難症

腹痛・頭痛・腰痛・気持ち悪さ・便秘・下痢・不眠などが強く、日常生活に支障をきたすもの。

#### 対処法

- ・体を冷やさず、下半身を温める
- ・軽い運動をする
- ・ストレスケアをする
- ・食事を見直す
- ・薬をのむ・治療



#### 月経前症候群(PMS)

月経の前、3～10日の間続く症状で、月経がはじまると軽くなる。

情緒不安定、イライラ、抑うつ、不安、集中力の低下などの精神的な症状のほか、腹痛、頭痛腰痛、むくみ、おなかの張り、乳房の張りや痛みなどの身体的な症状がみられる。

#### 対処法

- ・ストレスにないやすい生活環境の見直し、疲れをためない
- ・受診をする

