

健やか駒女 だより



No.12

令和3年 3月5日(金)
駒沢学園女子中学・高等学校
保健室

トピック1 保健室より提出物関係について **重要!**

全員 (書類は3月中に配布いたします)

★運動器検診問診票 (高校生のみ)

提出日: 4月7日(水) 提出先: 新クラスの担任の先生

★運動器・結核検診問診調査票 (中学生のみ)

提出日: 4月7日(水) 提出先: 新クラスの担任の先生



始業式に忘れずに持ってきてください。

健康診断を行う上で大切な書類です!



提出の際には
新学年、クラス、出席番号の記入
漏れがないようにお願いします。

来年度の健康診断は、

4月28日(水)

を予定しています!

該当する方へ

★スポーツ振興センター申請書類

学校でのケガ(授業・体育・部活・登下校等)をし、医療機関へ受診した後、スポーツ振興センターの申請はお済でしょうか? または、書類をお持ちでまだ保健室へ提出していない場合は、提出をお願いいたします。ご不明な点がございましたら、保健室までお問合せください。

★医療機関受診連絡票

健康診断の後に「医療機関受診連絡票」をもらったけれども、まだ受診をしていない方は、春休みを利用して受診してください。

トピック2 「ありがとう」は魔法の言葉

～感謝の気持ちを忘れずに～

「ありがとう」は、どこから生まれたか知っていますか? きっとみなさんも仏教の授業で習ったのではないのでしょうか。実は、「ありがたし(有り難し)」という言葉から生まれたみたいです。「ありがたし」とは、「めったにない」や「奇跡」という意味で、仏教のお話からの由来です。

人は感謝の言葉を口にすると、脳や体に良い影響ホルモンがでます。

セロトニン

心のバランスを整える



エンドルフィン

痛みを和らげる



ドーパミン

やる気を出させる



オキシトシン

幸せな気持ちにしてくれる



みなさん日頃から保護者の方、友人に感謝の気持ちを伝えていませんか? 恥ずかしい気持ちもあると思いますが、「ありがとう」の言葉は大切な言葉です。常に感謝の気持ちをもって、相手に伝えられると良いですね!



THANK YOU!

トピック3 「生理痛は誰にでもあり、病気ではないから、我慢するもの」と放置しないで!

生理周期による痛みの変化と特徴



と放置しないで!

生理前の痛み「PMS(月経前症候群)」

生理開始の3-7日前から下腹部痛の他に頭痛、むくみ、イライラ、不安、胃痛の不調などが起こります。

生理前半の痛み

生理直前から生理初期には、子宮内膜を剥がすためのホルモン(プロスタグランジン)が分泌されます。このホルモンは子宮を収縮させ、子宮内膜を外へ排出する役割があります。痛みを感じさせるホルモンでもあるため、この量が多すぎると収縮が強すぎて痛みが発生します。また、血管を収縮させるので、腰のだるさや冷えも起こってきます。

生理後半の痛み

後半の痛みは、血液のめぐりが悪くなって起こる下腹部の鎮痛や腰痛が主になってきます。



様々な痛みの対策として...

★首の後ろにホットタオルを当てる

少し熱めのお湯で蒸したタオルを作り、首にあてます。生理の準備のスタートになる後頭部を緩めることで骨盤の開閉をサポートします。



★肩の上下で肩甲骨の周りを緩める

手を下に下げたまま、自分で引き上げられる最大限、肩をあげ、一気に力を抜いて脱力します。これを数回繰り返して、肩甲骨を緩めます。



★ストレスケア

ストレスはホルモンバランスを崩してしまいます。特に生理中はナーバスになってしまいますので、心身をリラックスさせることが大切です。早めにベッドに入って、ゆったりとした深呼吸を行っていきましょう。



★睡眠

人は寝ている間に自律神経のバランスを整え、ストレスからの回復をしてくれます。寝る前1時間くらいはスマートフォンやテレビを見ないようにして、部屋を暗めにしてみましょう。



★姿勢に気をつける

猫背な姿勢は骨盤周りの筋肉をあまり使わず、骨盤の開閉がしづらくなってしまいます。お腹を凹ませ、上から糸で引っ張られているかのようにピンと姿勢を伸ばして生活するように心がけましょう。



★骨盤ケア

まず仰向けになって、足裏を合わせて膝を両サイドに開き、股関節を開くのが辛い場合、膝下にクッションやタオルを入れてみましょう。そして両手を擦り合わせて、その手を下腹部において、目を閉じてゆっくり深呼吸をしていき、肩や腰、目元や口元のカも抜いて呼吸をしながらリラックスしましょう。



★マッサージで血の巡りをよくする

・胸の周辺を優しく円を描くようにマッサージをしましょう。血行が良くなり痛みが軽減することがあります。やりすぎは逆効果!あくまで優しくリラックスして行うことがポイントです。同様に、体を温めることも効果的です。
・左右の耳のくぼみに中指を入れて軽く引っ張り、そのままグルグルと回す。



それでも、以下のような辛い症状がありますか?

あてはまるものが長期的に続く、少しでも不安がある場合は、早めに婦人科へ受診することをお勧めします

- ◇生理の時に痛みがあり、鎮痛薬が必要となる
- ◇痛みで座り込んだり、横になったりする
- ◇生理のとき以外にも腰痛・下腹部痛がある
- ◇生理痛が徐々に酷くなってきた
- ◇ひどい痛みが長く続く
- ◇市販の鎮痛薬では効果がない
- ◇食欲がなくなる
- ◇生理の時に勉強など、普段の生活ができないような痛みがある
- ◇頭痛や吐き気があり、頭がぼうっとして思考能力がなくなってしまう



トピック4

普段の自分の姿勢を見直してみよう!



姿勢が悪くなるとこんなことが起きる!?

頭痛・肩こり・体の痛みなどが起こりやすくなる



集中力が低下しやすくミスが多くなりやすい



良い姿勢とは... (例:話を聞くととき)

- ① 顎を少し引いて頭が首に乗る感じにし、視線をまっすぐ前へ
- ② 耳と肩が一直線となるよう、背筋を伸ばし、おなかを引き締める
- ③ 膝から下がまっすぐ伸びるようにし足の裏が床につくように膝と膝の間、体と机の間は、握り拳が一つ入るくらいあける

