

# 健やか駒女 だより



令和5年10月2日(月)  
駒沢学園女子中学・高等学校  
保健室

だんだんと夏の暑さも落ち着き、秋らしさが現れてきました。今月はりんどう祭に中間試験に中2は広島、高2学年は修学旅行…と、忙しくなりそうな1か月です。疲れが非常にたまりやすい時期になると思います。気温差が激しい日もありますので、体調管理には十分気をつけましょう。何か気になることがあれば、無理をせず保健室に来てくださいね。

## トピック1

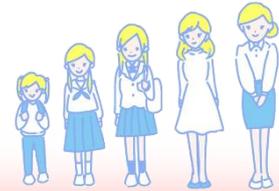


## 9月30日に月経座談会が行われました!

毎年2学期に、高校1年生を対象とした「月経座談会」をライフデザインの授業で行っています。月経についての理解を深めるとともに、抱えている不安や悩みを共有し、その対処法や予防法を学びました。悩みごとでは、「**月経血の量が多くて困っている**」「**夜寝るとき漏れてしまう**」など、経血の量について多く聞かれました。他学年の生徒の皆さんの中でも、悩んでいる人は多いのではないのでしょうか。そんな悩みを少しでも解消できるように、対処法を紹介します。

そもそも…

## 月経血の量に変化があるのはなぜ?



思春期の真っただ中を過ごす皆さんは、体が**子どもから大人へ変化している真っ最中!**ホルモンのバランスも不安定なので、月経血の量が多くなったり少なくなったりすることはよくあります。

## 対処法その① 生理用品を変えてみる

生理用品はナプキンだけではありません。薬局にいろいろなものが売っているので、自分に合った生理用品が選びやすくなっています。



### 左:月経カップ

膈内に挿入し、経血を「溜める」生理用品。漏れを防ぐため、夜も安心して寝られます。空気に触れないのでにおいも抑えられます。

### 右:タンポン

こちらも膈内に入れる生理用品。薬局でよく目にするかと思います。運動する人や水泳する人にもよくお勧めされます。

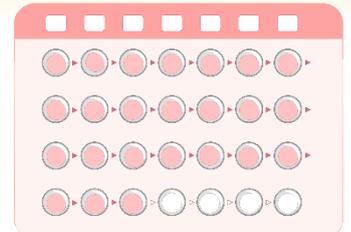
## 対処法その② 服薬する

「低用量ピル」を聞いたことはありますか?主に産婦人科でお医者さんから処方されるお薬です。

一般的には避妊率をあげるため服薬されますが、「**月経困難症**」「**月経不順**」の**改善にも効果がある**とされ、処方されることがあります。

臨床試験で**経血量の減少が確認されている**ので、効果的です。

(参考:厚生労働省「経口避妊薬(OC)の有効性についての取りまとめ」)



低用量ピル(イメージ)

ほかにもさまざま、一人ひとり月経の悩みがあると思います。一人で抱えず、信頼のできる誰かに相談してください。もちろん、保健室に来ていただいても大丈夫です。一緒に解決方法を見つけましょう!

## トピック2

メラトニンと副交感神経について知ろう！

# 夜ぐっすり眠るためには…

夕方以降はリラックスした状態で心身を休ませるための時間です。そして体が睡眠に向けて準備を始める時間でもあります。夕食後の数時間をどう過ごすかで睡眠の質も変わってきってしまうので夜の過ごし方を考えてみましょう！

## メラトニンとは？

脳の松果体という部分から分泌されるホルモンです。体内時計に働きかけることで睡眠を誘う作用があり、「睡眠ホルモン」とも呼ばれています。

朝の光を浴びると体内時計がリセットされ、休息モードから活動モードになります。そして、朝の光をあびてから約14～16時間後に再び分泌量が増加します。増加することで、私たちは眠気を感じていきます。



## よく眠れるための3つのポイント！

メラトニンを分泌させるために！



- ①夕方はテレビを見すぎないようにする
- ②就寝1時間前からスマホやタブレットなどは見ないようにする
- ③就寝時は部屋の電気を消し、真っ暗な状態にする



## 眠る前に注意すること！

副交感神経を働かせ睡眠の質をよくしよう！

- ①食事はゆっくり噛んで、楽しく食事♪  
(ゆっくり噛むことで副交感神経が働きます)
- ②就寝4時間前からはカフェインは控えよう！  
(カフェインには覚醒作用があるため、コーヒー、紅茶、緑茶は控えよう)
- ③食事は寝る約2～3時間前までに！  
(消化不良になる可能性や肥満の原因になります)



## 副交感神経とは？

昼間は交感神経が活発に働き、夜になると副交感神経が働きます。その切り替えが上手くいかないと、睡眠の質にも影響してきます。ドキドキ・ワクワクしている時やイライラしている時は眠れない時はありませんか？交感神経が活発に働いていると、脳が活動状態になっていて、眠りにくくなります。就寝前から副交感神経を優位にすることを意識して過ごすことが大切です。

※一般財団法人 全国健康管理能力検定協会参考

## トピック3

# 10月15日

# 世界手洗いの日



手洗いをして  
感染症予防を  
しよう！

## 世界手洗いの日とは？

世界では年間520万人の子どもが亡くなっています。その原因の多くは、予防可能な病気です。私たちが当たり前にある水やトイレ、そして食事など、それらが不足しているために下痢や肺炎にかかって命を失う子どもたちがいます。手洗いは病気の予防に非常に重要であり、特に感染症拡大を防ぐために重要です。

※ユニセフ参考

## 丁寧に手洗いをしましょう！

約20秒かけてしっかり洗おう！  
目には見えない菌をしっかり洗い流そう♪



※最後はハンカチで拭きましょう！