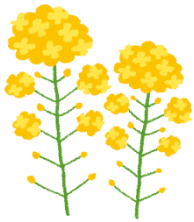


ほけんだより February

栗東高校保健室 2024.2.14



2月になりました。「立春」を過ぎ、暦のうえでは春が始まりました。とはいえ、まだまだ寒くて感染症も流行っています。引き続き、体調管理をお願いします。また、来週からは学年末考査です。1年間の成果が発揮できるよう、頑張りましょう!!



リフレーミングを知ろう!

リフレーミングとは...

物事の枠組み(フレーム)を変えることで、物事に別の視点を持たせること。

たとえば、コップに水が半分入っているときに、「半分しか入っていない」と捉えるか、「半分も入っている」と捉えるかで、物事の感じ方が変わってきます。前者はネガティブなイメージを持ちますが、後者はポジティブなイメージを持つことができます。



見方をカエル

Let's!! 言い換え!

飽きっぽい	→	好奇心旺盛、興味が広い	冷たい	→	冷静、客観的
いい加減	→	こだわらない、おおらか	地味	→	素朴、控えめ
優柔不断	→	じっくり考える	しつこい	→	粘り強い

etc

「短所は長所」と言われるとおり、色々な言い換えが出来ます。

これから、就職や進学の際に自己分析をするときや、なかなかマイナス思考から抜け出せないときには、ポジティブな言い換えをして、自分の弱みを強みに変えてみてください。

免疫カアップ!

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ! 風邪などにかかりにくくなります。



笑って体も心も元気

自分もみんなも幸せに!

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪



男子も知っておこう！

生理のはなし

保健室ではよく、「生理不順で…2、3か月に1度しか来ません」「出血が2週間以上続いています」「生理痛がひどくて辛い」など、生理に関する話が出てきます。私も先日、研修会で産婦人科医の先生（京都第二赤十字病院産婦人科 榎村史織先生）のお話をお聴きしてきたので、皆さんにもお伝えしたいと思います。

健康のバロメーター



～基本知識「月経・生理」とは～

約1か月の周期で子宮内膜が出血をともなってはがれ落ち、体外へ排出されること。

ヒトの身体が成長・成熟し、また妊娠・出産にも耐えられる十分な体力をそなえた状態であることの“しるし”



●生理不順について

平均は4週間(28日)に1週間程度。3日短い～10日長い範囲のずれはOK。

24日までに起こる → 頻発月経

39日以上3か月以内で起こる → 希発月経

3か月以上空く → 無月経

★スマホアプリなどを使用して、自分の周期を確認しよう！



特に「無月経」は月経を起こすことができる身体の「余裕」がないことが問題!!!

無理なダイエット、ストレスなどが原因になることが多いです。

●月経困難症について

- ①子宮や卵巣などに原因となる病気があるもの(子宮内膜症、子宮筋腫など)◎症状がだんだん強くなる。
- ②あきらかな異常はないもの(←若年者はこちらが多いようです)◎年齢とともに症状は軽くなる。
- ③月経前症候群(PMS) 月経前になると生じる身体とこころの症状。(眠気、イライラ、憂鬱な気持ちなど)

～対処法～

・鎮痛剤を飲む ⇒ 症状が強くなる前になるべく早く飲むことが大切。

・低用量ピル ⇒ 出血を減らし痛みを軽くする。PMSにも効果あり。

+α からだのストレスをのぞく(休む、温める、刺激物を控える)



■自分の生理で困っていることや悩んでいることがあれば、一度産婦人科を受診してみてください。



私自身も社会人になってから生理痛がひどくなり、鎮痛剤なしでは日常生活が送れませんでした。特に、痛みは人と比べることができないので「しょうがないこと」「自分は大したことない」と思っていました。しかし、いざ病院を受診してみると、子宮や卵巣に病気が隠れていました👉

原因がはやく分かれば、その分はやく対応できます。生理は女性の健康のバロメーター。自身の身体に目を向けて、生理とうまく付き合いながら生きていきましょう。