

# 保健だより 12月号

令和5年度  
丹原高等学校  
生徒保健委員会



丹原高校では、10月下旬からインフルエンザが流行中！  
空気が乾燥して感染症が流行しやすい冬は、教室の換気をしっかり行い、流行拡大を防ぎましょう。教室のCO2モニターの数値をチェックして換気の目安にしてください。

## 換気をする時は…

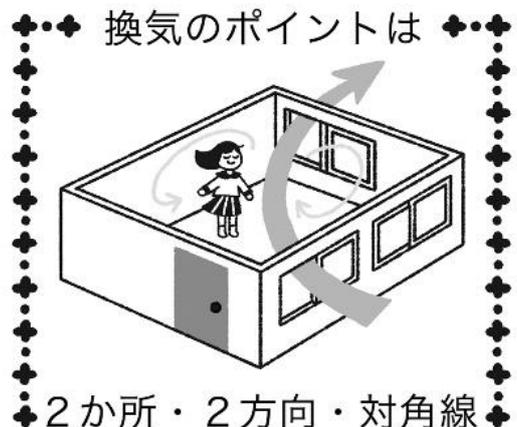
### 【常時換気の場合】

- ・対角線上の窓やドアを常に開けておく
- ・窓やドアを開ける時の幅は、10 cm～20 cm程度

### 【常時換気ができない（寒すぎる）場合】

- ・休み時間ごとに5分程度行う
- ・対角線上の窓やドアを全開にする

2年2組保健委員（白石り）



## 保健委員がピックアップ【健康ニュース】

「AYA世代のがん患者8割近くが女性 国立がん研究センターなど」

NHK NEWS WEB 2023.11.16

「AYA(あや)世代」と呼ばれる15歳から40歳未満の若い世代のがん患者のデータを国立がん研究センターなどが分析したところ、女性が80%近くを占めていることが分かりました。乳がんや子宮頸がんなど、女性に多いがんになる人が20代後半から増えるためだということで、妊娠や出産など、ライフステージに応じた支援が必要だとしています。(以下略)



子宮頸がんは、ワクチン接種で予防することができるがんです。もし、自費で受けると約5万円以上かかるそうですが、現在、高校2年生までの女子は無料で受けることができるそうです。まだ接種していない人は、接種を考えてみてください。

2年2組保健委員(杉野)

知っておきたい

# 月経トラブルについて

## 生理が来ない…「続発性無月経」



思春期は、ダイエットによる体重減少や激しい運動、ストレスなどが原因で、月経が3か月以上停止する「続発性無月経」が起こりやすくなっています。放置すると、女性ホルモンの働きが止まり、髪のパサつきや肌荒れを引き起こし、将来の妊娠・出産にかかわりますので、婦人科で相談しましょう。

## 月経のある女性の約8割が経験…「PMS」

PMS (premenstrual syndrome) とは、月経の3～10日前から起こる様々な身体的・精神的不調（腹痛、腰痛、頭痛、めまい、イライラ感、不眠など）のことです。個人差が大きく、自分でも気づいていない場合も多くあります。情緒不安定な日が続いた後で月経が始まり、振り返ってみるとPMSの症状だったのかなと思いつける人もいないのでしょうか。

PMSは、月経が始まると3日以内に、うそのように症状が消失するのが特徴です。つらいのは数日だけと割り切って、気分転換をしたり、体を温めたり、睡眠時間を長くとったりするなど、自分に合った対処法を見つけましょう。

それって  
PMS？



## 生理痛の激しい人は…「月経困難症」かも

月経時に多少の下腹痛や腰のだるさを感じる人は多くいると思いますが、症状が強く、日常生活に支障を来すものを月経困難症といいます。

下のチェックに当てはまるものがある人は、婦人科の受診を考えてみてください。



- ☑ 月経痛で学校を欠席する等、日常生活に支障がある
- ☑ 月経の時、鎮痛剤がいつも必要になる
- ☑ 市販の鎮痛剤が効かない
- ☑ 月経痛で起きられないことがある
- ☑ 月経の時以外にも、下腹部痛や腰の痛みがある

月経等に関して、気になることや相談がある人は、保健室へどうぞ。寄附でいただいたナプキンもあります。必要ならパックごとお持ち帰りできます。

