

ほけんだより



令和6年2月7日
あさぎり町立
上小学校保健室

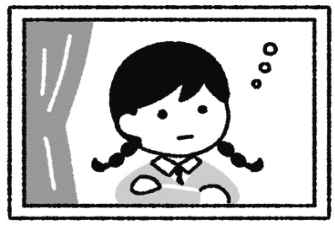
2月4日は、立春。こよみの上では、春を表しています。寒い日も続き、体調をくずしやすくなります。学校でもインフルエンザがはやっています。手洗い、換気、規則正しい生活を心がけましょう。

2月の保健目標：こころの健康について考えよう

イライラ、モヤモヤ...あなたの解消法は？



音楽を聴く



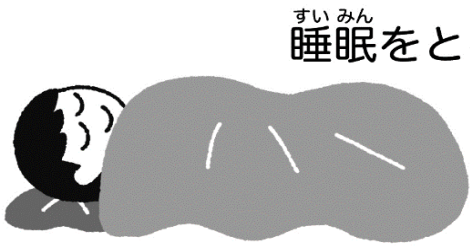
ぼーっとする



読書をする



友達と
過ごす



睡眠をとる

ウィンターブルー（冬季うつ）を知っていますか？

冬は、日照時間（太陽が出ている時間）が短くなります。また天気がよくても、球磨地方特有の濃い霧におおわれていることがありますね。太陽にあたる時間が短くなると、幸せホルモン（セロトニン）の分泌が減り、いらいらしやすくなったり、気分がおちこみやすくなったりします。



① 太陽のひかりをたくさんあびよう



② 運動をしよう。
歩いて学校に来よう。



③ 早ね早おき朝ごはん

性に関する講演会を行いました

2/2(金)熊本市にある福田病院の助産師の片平起句先生と小山菜々乃先生にきていただきました。3年生では、おなかにいるときの赤ちゃんの様子や、赤ちゃん人形をだっこしました。また、6年生では、いろいろな性についてのお話をさせていただきました。

たくさんの人の愛情に包まれて、喜ばれて誕生した命をずっと大切にしてほしいと思います。

【子どもたちの感想より】

- 赤ちゃんが成長するのを見て、わたしもこんなふうに成長したんだと思いました。
- 赤ちゃんをだいてとってもうれしかったです。
- お母さんたちがこんなにがんばっていることがわかりました。
- 10 か月もお母さんのおなかの中にいて、お母さんはきつかったと思います。お母さんに感謝しています。
- 私は勝手に「女はこうだ」、「男はこうだ」と決めつけていました。だけど、性にはきまりがないことがわかりました。
- 性といってもいろいろな種類があり、それぞれの好きなことをわかり合うことが大切だと思いました。
- 自分の思いこみで相手にいやな思いをさせてしまうことがわかりました。相手と向き合っていこうと思いました。



思春期の月経痛（生理痛）について

月経とは、女性の体が成長すると、赤ちゃんを育てるための準備を始めます。女性の卵子(赤ちゃんのもと)と男性の精子(赤ちゃんのもと)が受精しなかったときに、必要のないものを外に出し、新しいものを約1か月で準備をします。しかし、この月経の時に子宮が収縮することにより、痛みを伴うことがあります。

月経困難症	
機能性月経困難症	器質性月経困難症
原因となる病気がない。	直接的な原因となる病気がある。
思春期に多い。	子宮内膜症、子宮筋腫、子宮腺筋症など。



月経痛を和らげるために…

- 体を冷やさない
- 軽い運動をして、血流をよくする
- 薬(鎮痛剤)を飲む

※薬は学校では渡せませんので、自分で用意しましょう。



こんなときには病院へ行きましょう！

- だんだんと症状が重くなってきた
- 市販の鎮痛剤がきかない など

がまんせず、早めの受診をおすすめします
小学生でも服用できる薬もあるですよ♪

