

保健だより



愛媛県立
松山西中等教育学校
R5. 2. 1

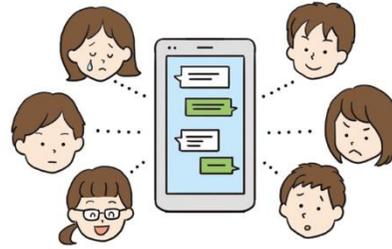
2月3日は節分です。豆を歳の数だけ食べると、その年は、病気にかからなくなる・・・そんな言い伝えがあります。大豆にはたくさんの素晴らしい力（栄養・有効成分）が備わっています。節分に限らず、普段から積極的に摂っていきましょう。1年の中で最も寒さが厳しくなる時季です。服装の調節など、寒さ対策もしっかり行ってくださいね。



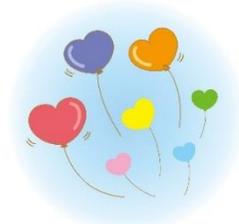
立ち止まって、考えて～言い方・伝え方～

送信

近年、SNS（LINEやTwitterなど）の普及で、人と人が互いに顔を合わせず、声も聞かずにやり取りをすることが当たり前になってきました。いつでも・どこでも・離れていても・・・という便利さの一方で、自分の考えを正確に伝える、相手の発言や行動の意図をきちんと読み取ることが難しいのも事実です。「気づかないうちに相手を怒らせたしまった」「突然ひどいことを書かれて傷ついた」といった話もよく耳にします。



自分の思いを伝えること、相手の気持ちを理解することは、コミュニケーションをとる上で大きな目的の一つです。面と向かっていれば、表情や口調などから推し量ることができる情報もあります。ネットを介したコミュニケーションでは、こうした情報が読み取れない分、相手の立場などを考え、思いやることが、より一層重要になると言えるでしょう。



ストレスはためないこと！すすんでリラックス

「すっきりした～！」



じゆうぶん すいみん
ぐっすり十分な睡眠

「ここちいい～！」



ゆふね
ぬるめの湯船につかる

「たのし～！」



しゆみ じかん たいせつ
趣味の時間を大切に

「おいし～！」



じぶん ほうび
ときには自分にご褒美

これをしている時間が好き！ これをすれば必ずリラックスできるなにかをみつけておこう！

トイレのスリッパの乱れが気になります。自分が使った後、きちんとそろえていますか？

トイレ気遣いでみんなが気分よく使えます



月経痛がつかったら・・・

女性の体の変化には、「女性ホルモン」が深く関係しています。女性ホルモンの働きによって、程度は人それぞれですが、心や体に不調が生じることもあります。その中の一つが“月経痛”です。つらい時は無理をせず、次の方法を試してみましょう。

○生活習慣を見直す

十分な睡眠で女性ホルモンのバランスを整える。

○カイロでお腹や腰を温める／ゆっくりお風呂に入る

血液の流れをよくして、子宮の筋肉の収縮を防ぐ。

○ストレッチなど軽い運動をする

腰を回したり、全身を伸ばしたりすることで、血流がよくなる。

○月経痛をやわらげる栄養素を摂る

大豆、乾燥ひじき、アーモンドなどに含まれるマグネシウムやビタミンB6が痛みをやわらげる。

○鎮痛薬を飲む

中学生でも飲める鎮痛薬があります。まずは、ご家庭や保健室で相談してみましょう。



特に、中高生のうちは子宮が未成熟なため、月経痛が重い人がいます。「月経困難症」の可能性もあるため、日常生活に支障が出る程の痛みが続く場合は、専門の医療機関に相談しましょう。また、性別や月経の有無にかかわらず、体のこと、性に関する内容はデリケートな内容です。相手の気持ちに配慮した言動をとりたいたいですね。