

# ほけんだより10月

九度山中学校  
保健室  
令和6年9月30日



## 保健委員会活動でハンドソープの パッケージデザインに取り組みました！

タブレットを使って絵を描いたり、好きな画像を選んだりして完成しました。保健委員の「こだわりポイント」を紹介します。

- ・順番通りに洗ってほしいから。 ・手を清潔に保ってほしいから。
- ・手を洗っている絵を選んだ。
- ・九度山中学校の生徒全員がしっかり手を洗ってほしいという思いをこめてデザインしました。
- ・みんなが手を洗ってほしいという思いを、とてもこめてデザインしました。
- ・みんなが進んで手洗いをしてくれるようなデザインを考えました。



## 薬はお茶やジュースで飲んで良いの？



薬をお茶や牛乳、ジュースなどで飲むと飲み物の成分と薬の相互作用により、効果が強くなりすぎて副作用がでることがあります。コップ1杯程度の水か、ぬるま湯で飲みましょう。

## 生理痛は我慢するもの??

### ～月経随伴症状について～



### 月経困難症って？



| 月経困難症の種類            | 原因                                      |
|---------------------|-----------------------------------------|
| 病気がある<br>(器質性月経困難症) | 病気があるために起こる<br>(子宮内膜症や子宮腺筋症、<br>子宮筋腫など) |
| 病気がない<br>(機能性月経困難症) | 痛みの物質(プロスタグラン<br>ディン)の影響で起こる            |

中学3年生女子を対象に、月経随伴症状について指導しました。月経随伴症状というのは、生理に伴うからだと心の変化の総称です。事前に生理についてアンケートを行うと、生理痛があり鎮痛薬を飲んでいる子が多く、PMS(月経前症候群)の症状があることも読み取れました。中高生女子は、月経痛やPMSがあっても婦人科等に行かないことが多く、将来不妊につながるリスクもあるため、子宮内膜症等の早期発見・治療、重症化予防について話をしました。生徒から「生理痛にも病気が隠れていることを知れてよかった」「いつもと何か違うと感じたら、信頼できる人に相談しようと思う」「みんな似たような症状があって安心した」という声も聞かれました。普段から鎮痛薬の服薬方法や生理の悩みについてご家庭で話している子どもも多くいました。生理痛が強い場合は、将来の自身のためにも一度婦人科を受診したほうが良いかもしれません。

生理に関することや心や体について不安なことがある場合も一人で抱え込まず、いつでも保健室に相談しに来てくださいね。

## 生理痛は「子宮内膜症」という病気の予備軍？

思春期の多くは、病気がない「機能性月経困難症」の場合が多いですが、そのまま「器質性月経困難症」へ発展していくことがあり、子宮内膜症になるリスクが高まります。子宮内膜症とは子宮以外の場所で子宮内膜の組織が発生したり増殖したり炎症やゆ着を引き起こし不妊の原因にもなる病気です。

