

ほけんだより 9月

平成 27 年 9 月 4 日 宮城県南郷高等学校 保健室

女子生徒のみなさん、月経についてきちんと理解していますか？保健の授業で習ったことがあると思いますが、忘れてしまったという生徒も多いみたいです。そこで、改めて月経について説明したいと思います。男子生徒のみなさんも、知っておいて損はないですよ！！

月経は個人差が 大きいものです…



「月経の周期が一定していない」「すごく日数が長い」「終わったと思ったらまた来ちゃった」などなど。10代の月経は不安定なことが多いです。しかし、大人の体になるにつれ、だんだんと安定してきますので、そんなに心配することはありません。ちなみに、だいたいの周期や日数は…

- 周期：月経が始まった日から次の月経が始まる前の日まで、通常は25～38日程度。
- 日数：2日や1週間など色々だが、3～7日程度が多い。
- 量：通常は2日目に1番多く、徐々に減っていく。

これはあくまでも平均的なものであり、個人差がありますので、この範囲から外れても心配はありませんよ！

生理前のイライラ・頭痛… PMS(月経前症候群)



- PMS…生理の前になると感じる心や体の不調（イライラ、頭痛、甘いものが食べたくなくなる、眠くなる、乳房が張るなど）ホルモンバランスの変化が要因とも言われていますが、はっきりとはわかっていません。
- 対処法…ストレスをためないこと！甘いものが好きなら我慢しないなど、自分なりのリラックス方法を見つけましょう！
周りの人にあたってしまうという人は、事前に説明しておくといいですよ！

最近、髪用のアイロンでやけどをしたという人が何人かいます。気をつけましょう！

やけどに注意！

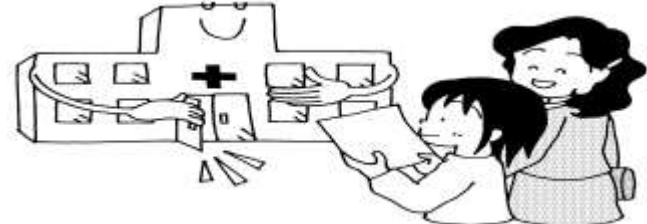
やけどの原因は、火、お湯、薬品、電気などさまざまです。やけどは、傷の範囲が広ければ広いほど、深ければ深いほど重症になり、命にかかわることもあります。やけどをしたら、とにかくすぐに水で冷やすことが大切。水道の流水で、少なくとも30分間は、冷やし続けましょう。冷やすことで、痛みもやわらぎます。服の上からやけどしたときは、無理に服をぬがず、服の上から冷やします。水ぶくれができて、つぶさないように注意しましょう。



直接火に触れたり、熱湯がかかったりしなくても、やけどをすることがあります。たとえば、電気毛布や電気あんか、湯たんぼ、使い捨てカイロなどに長時間触れていると、熱によって皮膚が傷つき、やけどの状態になります。これが低温やけどです。低温やけどは、見た目はたいしたことはなくても、皮膚の奥まで傷つき、手術が必要になるほど重症になることもあります。体に触れる暖房器具をつけっぱなしにして、うたた寝してはダメですよ！

やけどの程度と応急処置

	第1のやけど	第2のやけど	第3のやけど
傷の状態	皮膚が赤くなる	水ぶくれができる	皮膚の表面が白くかわいたり、黒くこげたようになる
痛み	ヒリヒリする	強く痛む	痛みは感じないことが多い
手当て	水で冷やす	水で冷やし、ガーゼなどをあてて病院へ	ガーゼなどでおおい、救急車をよぶ



受診をしたら、夏休み前に配付した、お知らせの紙を保健室まで提出してください！

夏休みまでの間に、治療・検査は済みましたか？
まだの人は、早めに受診をするようにしましょう！！病