



ほけんだより 9月号



平成 25 年 9 月 11日
石川県立金沢商業高等学校
保健課

夏休みが終わり、1週間が過ぎました。生活リズムは戻りましたか？休み明けの保健室は、体調不良の生徒の来室が多く見られます。

朝夕はだいぶ涼しくなってきたので、気温の変化で体調を崩しやすい季節です。

9月下旬には考査、3年生は就職試験も控えていますので、体調管理に気をつけましょう。保健だよりの裏面は月経についてです。女子は、参考にして下さい。

<金デパで食品を扱う店舗・特販の生徒へ>

金商デパートで食品を扱う店舗や特販の生徒を対象に検便を実施します。

症状が全くない場合でも、食中毒を起こす細菌が身体の中にある場合があります。

そのため、細菌がないかどうかを調べます。

対象の生徒は必ず提出して下さい。

容器は後日、配布します。

検便のお知らせ

<提出日>

10月1日(火)

10月2日(水)

のどちらかに提出

<採取を開始して良い日>

9月26日(木)朝より

注意事項

* 未提出者は食品を扱う業務から外れてもらいます。

必ず提出を。



9月9日は救急の日 ～校内のAEDがある場所、知っていますか？～



生徒玄関から上る階段横の壁に設置されています。

使わないことが1番ですが、場所は覚えておいて下さいね。



裏面は月経前症候群・生理痛について →

生理前のイライラ… PMS(月経前症候群)



身体をあたためることが基本

生理痛が少しはマシになる方法

涼しくなってきたこともあり、9月は生理痛の来室が多く見られます。症状を少しでも和げる方法について調べました。

- ① 腹巻き、ホッカイロ、ひざ掛け、短パンを履くなど、外側からあたためる。
- ② 足先をあたためる
靴下を2枚ばきにする。足先用のホッカイロを使用する。
- ③ 湯船につかる
15～20分が目安。額にうっすら汗をかく程度。
- ④ しょうが湯や紅茶など、あたたかい物を飲む。

生理痛の軽減に良いとされる食べ物

無糖の炭酸水（炭酸水には血行を良くする働きが）
豆乳（イソフラボンが痛みを緩和）
プルーン・ナッツ類（鉄分が豊富）

摂取を控えた方がいいもの

チョコレートなど砂糖入りの甘い物
コーヒー

*身体を冷やす働きがあります。

重度の生理痛は「月経困難症」という診断名がつきます。市販の内服薬でも改善が見られない場合は、何らかの婦人科系の病気が隠れていることもあるため、産婦人科での診察・内服処方をお勧めします。

PMS（月経前症候群）とは、生理前になると決まって感じる心や体の不調のことです。

イライラ、頭痛、甘い物がやたら食べたい、胸が痛くなる・・・などなど、症状や程度は様々。

PMSに悩んでいる人の数は、生理痛に悩む人よりも多いとか。

なぜ起きるのか、はっきりした原因は不明です。

この時期はリラックスを心がけ、ストレスをためないことが、症状を軽くするのに効果があるようです。

またイライラから周りの人にあたってしまうことも。仲のよい友達などには事前に説明しておくことも必要だと思います。



ミニスカートもほどほどに

日に日に寒さが増す中で、女の子の間では相変わらずミニスカートが人気のよう。

…でも寒くないですか？

足や腰は体の中でも特に「冷え」やすいところ。極度の冷えから自律神経が乱れ、生理痛など婦人科系の病気を起こしやすくなります。

オシャレ心もわかりますが、足腰を温かく保つ心がけも忘れずに。

