

ほけんだより 9月

七尾市立七尾中学校
令和7年9月5日

2学期がスタートして学校にもまた活気が出てきました。自分の体調をしっかりとコントロールできるように、生活リズム整えていきましょう。

8月28日～9月4日までの間で、「夏休み明け健康調べ」を行いました。今の体調はどうですか？

夏休み明け健康調べ

8月28日(木)～9月4日(木)

現在の体調はどうですか。

まあまあ良い・良くない人に、理由を聞きました。

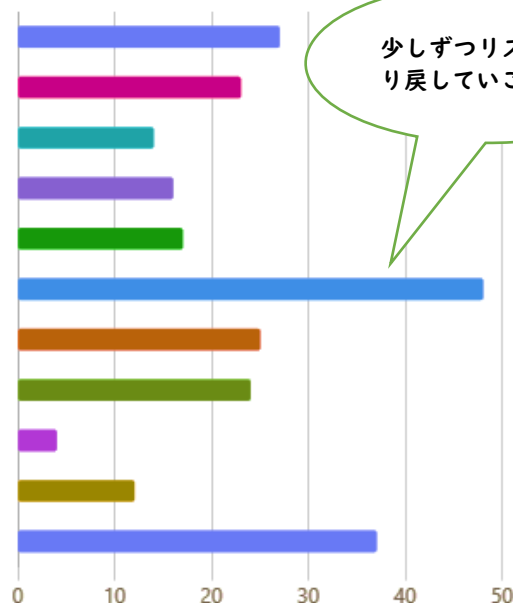
どんな体調ですか・(複数回答可)

- 朝、なかなか起きられない
- 夜、なかなか眠ることができない
- 食欲がない
- 頭が痛い
- お腹の調子が悪い(下痢や便秘)
- やる気が出ない
- 勉強に集中できない
- 体がだるい
- 人と会いたくない
- つらいことが頭から離れない
- どの項目も当てはまらない

27
23
14
16
17
48
25
24
4
12
37

寝る前は、
強い光を避
けよう！

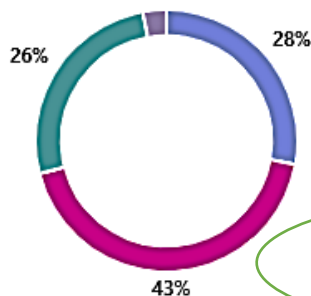
つらい人は
早めに相談
してくださ
いね



少しずつリズムを取
り戻していこう！

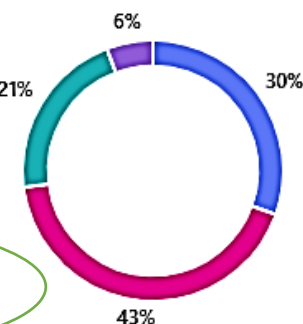
2学期は何時に起きようと思いますか？

- 6時までに起きる 97
- 6時半までに起きる 150
- 7時までに起きる 91
- 7時半以降に起きる 10



2学期は何時に寝ようと思いますか？

- 22時までに寝る 106
- 23時までに寝る 148
- 24時までに寝る 74
- 24時以降に寝る 20



早寝早起き！生活習慣は
自分でコントロールしよう！

月経について知ろう

8月末に女子生徒へ月経用品を配付しました。保健室には月経でつらく来室する生徒もいます。月経は個人差があり、周囲の理解が必要です。何か不安がある人は保健室まで来てください。＊月経＝生理

セルフチェックリスト

あなたの月経はどうですか？

- ☐ 15歳以上だが、初経がまだない → **Q1参照**
- ☐ 月経が3か月以上ない → **Q2参照**
- ☐ 月経で出血が続くのは3日以内、又は8日以上である → **Q2参照**
- ☐ 月経痛が強く、医薬品(鎮痛剤)を飲んでも効かないことがある
- ☐ 経血量が多いので日中に夜用ナプキンを使用し、1～2時間おきに交換する必要がある
- ☐ 月経の1週間前くらいから、腹痛、頭痛、疲労感、むくみ、乳房の張りなどの身体症状がある
- ☐ 月経の1週間前くらいから、イライラ、集中力の低下、気分の落ち込みなどの心の症状がある

ひとつでも該当する場合は、産婦人科医を受診することをおすすめします。



出典：スポーツ女子のからだの気がかり解決BOOK(スポーツ庁委託事業)より一部改変

Q1

私はまだ月経が始まりません。友達はほとんど月経があるので不安です。

A1

初経(初めての月経)の時期には個人差があります。

- みんな体格が違いうように、身体の機能も人それぞれです。初経(初めての月経)の時期も個人差があります。
- 一般的には、10～14歳で初経を経験しますが、15歳になっても初経がない場合は、家族や養護教諭などに相談するとともに、産婦人科を受診することをお勧めします。

Q2

月経が始まったけど、月経周期や経血量がバラバラです。

一般的な月経の周期や期間、経血量はどのくらいですか。

A2

一般的な月経の目安は下記のとおりです。

<一般的な月経の目安>

月経の周期	25～38日程度
月経の期間	3～7日間
経血量(1回の月経期間中の総量)	20～140mL

- 月経が始まった頃は、子宮や卵巣の機能が未熟なためホルモンバランスが不安定になり、月経のリズムが安定しないこともあります。
- 「一般的な月経の目安」を参考に、様子がおかしいと感じた場合は、家族や養護教諭などに相談するとともに、産婦人科を受診することも検討しましょう。

Q3

次の月経がいつから始まるのか、自分で確認できる方法がありますか？

A3

月経周期の記録や、アプリなどを活用して自分で確認することができます。

<月経周期の記録方法・確認方法>

- ① 手帳やカレンダーに、月経が始まった日に「1」と記入します。
- ② 月経2日目は「2」と記入し、3日目以降も同じように記入します。
- ③ 次の月経が始まった日に「1」と記入します。
- ④ ①の「1」から、③の前の日までを数えます。これが「月経周期」です。

(例)月経周期が28日の場合

※月経期間						
月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	1	2

- 自分の月経周期が分かると、次の月経が始まる日を確認することができます。
- 便利なアプリなどもありますので、使いやすいものを探してみましょう。

もっと詳しく知りたい人は、
自分でも調べてみよう！

参考Webサイト(令和7年1月現在)

女性の健康推進室
ヘルスケアラボ
(厚生労働省)



働く女性の心とからだ
の応援サイト
(厚生労働省)



スマート保健相談室
(こども家庭庁)

