

# 保健だより 1月



令和7年1月  
北宇和高校保健室

2025年の干支である蛇は縁起の良い生き物で、脱皮をすることから「復活と再生」を表すとされ、古くから巳年は新たな可能性が開ける年と信じられています。みなさんも新たな目標に向かって大きく成長できる1年となるように、健康に気を付けて過ごしましょう。



現在、全国各地でインフルエンザの感染が拡大し、患者数も過去最多を記録するなど大規模な流行となる中、県内においても、12月後半以降、警報レベルの流行が継続しています。学校での感染拡大防止のため、今後も引き続き、感染予防対策や早めの対応を心がけてください。

## 感染予防・感染拡大防止のために

- \* 混雑した場所や感染リスクの高い場所への外出を控える。
- \* 普段と異なる体調であれば必ず検温する。熱がある場合は無理して登校せず、受診する。
- \* 外出後は手洗いを励行する。咳が出るときはマスクを着用し、咳エチケットを守る。
- \* 定期的な換気を行う。部屋の乾燥に気を付け、適度な湿度を保つ。

手洗い・消毒  
だけじゃない!

### 感染予防に役立つ

あんなこと

こんなこと



夏だけじゃない!

## 冬も「脱水」に気をつけよう

### ◆冬に脱水がおこる理由◆

- 空気が乾燥していて、体の水分が蒸発しやすい
- 暑い夏に比べてのどの渇きを感じにくく、水分摂取量が減る
- トイレが近くなるのを避けるため、水分を控える傾向も

口の中の粘つき、尿量の減少、便秘、むくみ、ふらつき、  
体のだるさ……こんな症状があれば脱水のサインかも!?



冬もこまめに水分補給を!

# 月経痛（生理痛）、我慢していませんか？



腹痛や腰痛など月経に伴う症状には個人差があり、人によっては我慢し過ぎてしまうこともあります。月経は女性の健康のバロメーター。不快な症状を少しでも和らげられるように生活習慣を整え、生活に支障をきたすほどの痛みや、異変がある場合は、放置せず、早めに婦人科を受診しましょう。

## 冬は月経痛がひどくなりやすい!?

月経が始まると、基礎体温が下がるうえ、痛みの原因物質が血管を収縮させ、血行が悪くなります。冬はここに寒さが加わり、体がとても冷えやすい状態なのです。体が冷えて血行が悪くなると、痛みの原因物質の循環が滞り、一か所に溜まってつらい月経痛を起こします。

### <対処1> 体を温める

薄着や冷たい飲み物は避け、上手に重ね着をしたりカイロなどのあったかグッズを使うなどの工夫で、月経中は特に体を温めるように意識しましょう。足元から冷えやすいので、足元の防寒対策を！タイツや長めのソックスがおすすめです。

### <対処2> 温まりやすい体を作る

熱は筋肉から作られます。部活を引退して急に月経痛がひどくなった人は、筋肉が落ちて血行が悪くなっているのかも。食事でたんぱく質などをしっかりと、適度な運動で普段から温まりやすい体づくりをしておきましょう。



☆市販の痛み止めを使う場合は、痛みが出始めたらなるべく早く飲むことがポイントです。痛みが強くなってからでは効きにくくなります。よく痛くなる人は、自分に合う薬をいつも用意しておきましょう。

## 月経困難症とその種類

月経痛の症状が重く、日常生活に支障をきたすものを「月経困難症」といい、2つのタイプがあります。

- ①機能性月経困難症（原因となる病気がないタイプ）
- ②器質性月経困難症（子宮内膜症・子宮筋腫などの病気があるタイプ）

将来、不妊や卵巣がんの原因になる場合もあるといわれています。思春期ではまだ①「機能性」の場合が多いとされますが、月経痛がひどい場合は子宮内膜症が隠れている可能性があります。

～こんなときは婦人科へ相談を！～

- ・月経のたびに痛みが増してきた
- ・市販の痛み止めが効かず、寝込んでしまう
- ・経血量がかなり増えてきた
- ・月経時以外にも腹痛や腰痛がある