

Physical
Information

for Parent

女子中学生を持つ
保護者の方へ

お子さまは、まだ心身ともに不安定な時期。いろいろな悩みを抱えています。これから素敵な大人の女性に成長していくために、生活や習慣についても保護者の方はお子さまの良きアドバイザー的存在です。相談相手になって、正しい知識を教えてあげましょう。

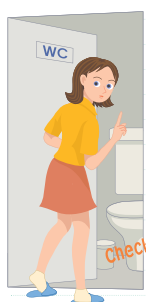
発行/ 大王製紙株式会社

〒162-0042 東京都新宿区早稲田町70-1

編集協力/ 養護教諭有志の方々・女子中学生の保護者の方々
女子中学生(1~3年生)elisブランドサイトはこちら <http://www.elleair.jp/elis/>

快適に過ごすための知識とマナー

■マナーやエチケットがそなわっているのが、大人の女性の第一歩。
保護者の方からしっかり教えてあげましょう。



●汚物はニオイのもと。くるんで捨てるのがマナーです。
汚れたナプキンをそのまま汚物入れに捨てるのはマナー違反。ニオイの発生源にもなります。トイレットペーパーやナプキンの袋に小さくくるんで容器に捨てるよう、教えてあげましょう。

●トイレを出る時はチェックして。

トイレを汚したまま出てしまうと、後から入る人が不快な思いをします。トイレを出る時は周辺を汚していないかチェックする習慣をつけさせましょう。ちょっとした心遣いが素敵な女性になる第一歩です。

●外出時はナプキンを携帯させましょう。

思春期は月経周期が不安定です。外出先であわてることがないように、ナプキンをかわいいポーチなどに入れて、いつもカバンやバッグに携帯させましょう。

●移動教室の時は少し多めに持たせましょう。

旅行先では急に月経が始まるのがよくあります。せっかくの行事が楽しくなくなるばかりでなく、他人にも迷惑をかけてしまいます。ふだんより少し多めに持たせましょう。また、宿泊を伴う場合は夜用の大きめのナプキンを持たせることも大切ですね。

●汚れた下着は自分で洗わせましょう。

下着やシャツに付いた経血は、水で洗えばすぐに落ちます。落ちにくい時は石けんを付けてこそればきれいになります。下着は汚れた時だけでなく、もう大人になったのですから自分で洗う習慣づけましょう。



■子どもたちは、間違った情報を信じていることもしばしば。
生活全般にわたってさり気なく正してあげましょう。

●カラダは冷やさないように

最近はどこでもクーラーが入っていて、カラダを冷やす原因になっています。特にミニスカートやヘソ出しスタイルで足腰やお腹を冷やすと、月経不順や月経痛を引き起こしやすく、将来の不妊にもつながります。冷えは血行を悪くし新陳代謝を低下させるので、肌荒れや便秘の原因にもなります。室内の冷えすぎには保護者の方も注意し、普段からスカーフなどをバッグにしのばせてカラダを冷やさない工夫をするよう教えてあげましょう。



●栄養バランスのよい食事を

朝食抜きやダイエットによる貧血を起こす中学生が増えていきます。食事にレバーやゴボウなど鉄分を積極的に摂り入れる工夫をしてあげましょう。偏食や栄養不足は無月経や不妊を引き起こします。また、甘いものや清涼飲料など糖分の多い食品を摂り過ぎるとカルシウム不足になり、すぐイライラして忍耐力のない子どもになってしまいます。成長期には特にタンパク質やビタミン・ミネラルが不足しないよう栄養のバランスに気をつけ、規則正しくきちんと食事をする習慣をつけさせましょう。

●カラダはいつも清潔を保って

月経痛やむくみは骨盤の血行不良が原因の一つですが、入浴すると血行が促進され、新陳代謝もよくなり、緊張気味な気分もほぐれます。また、月経時はカラダの抵抗力が弱くなっている時期なので、不衛生な状態にしておくと雑菌などに感染しやすくなります。感染症などにならないためにも入浴をしたり、月経の重い日は足浴やシャワーを浴びるなど、いつも清潔なカラダを保ちましょう。

月 経



Q 子どもの月経周期が安定しないようですが、心配ないでしょうか。

A 思春期の性機能は発育の途中なのでホルモンの分泌もまだ不安定な状態で、初潮から数年は卵巣の働きや子宮の反応が未熟なため、月経が不規則だったり、無排卵性だったりすることがよくあります。また、月経はストレスやダイエットなどの影響を受けやすく、女性のカラダにとって重要なバロメーターです。月経周期は通常 25～38 日程度、日数は 3～7 日程度ですが個人差もあり、この範囲外でも心配はありません。3～5 年経てば、カラダの成長とともに月経不順も次第に安定してくるものです。

Q 月経量が多かったり、時々固まりのようなものでたりしているようです。大丈夫でしょうか。

A 人間のカラダは出血しても止血する働きを持っていますが、月経の場合は子宮内膜にある凝固阻止酵素が血液をサラサラにして排出しています。月経の時にでる経血は、血液だけでなく子宮内膜の一部が混じりあったものなのです。月経時には経血量が多くなるとこの酵素が足りなくなり、塊ができてしまうのです。黒や茶色っぽく凝指くらの塊なら心配ありません。ご質問のお子さんの場合、毎回あまり量が多く、月経痛がひどい場合は子宮内膜症の疑いもあります。気になるようでしたら、一度病院で検査してもらうとよいでしょう。

Q 子どもの月経痛がひどいのですが、薬を飲ませてもよいでしょうか。

A 月経は子宮内膜が子宮からはがれ落ちて起こりますが、子宮内膜がはがれにくかったり経血が流れにくいと、子宮が強く収縮して起こるのが月経痛です。生理中は立ちっぱなしや寝不足などで痛みがひどくなることがあるので、無理をしない、睡眠を十分に取るなど心がけましょう。それでも痛みがひどいような時は、お腹や腰を温めると和らぎますが、あまりつらいようなら鎮痛剤を使用して楽にしてください。服用に際しては空腹時をさける、他の薬と同時に服用しないなど用法をよく読んで与えてください。



月経痛をやわらげるストレッチ

●骨盤内のうっ血を改善し、筋肉をリラックス

①両ひざを立て肩幅に開く。腕は手のひらを下にして床を押さえるように。



②まず息を吸い、静かに吐きながら腰を上げる。肩からひざまでが一直線になったら静かに元の姿勢に戻す。

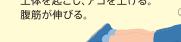


●腹筋を伸ばしてリラックス

①うつ伏せになってカラダを伸ばし、両ひざを引き締めて頭を上げる。



②ひじを支点にしてゆっくりと上体を起こし、アゴを上げる。腹筋が伸びる。



感 染 症

Q 陰部がかゆい時があるようです。病気でしょうか。

A ナプキンは早めに取り替えましょう。不潔にしていると感染症になります。最近ナプキンを 1 日中取り替えないケースがあるようですが、これは問題です。ナプキンに雑菌が繁殖して陰部に感染し、かゆみを生じるだけでなく、放っておくと感染症にかかってしまうこともあります。ナプキンを替えない理由に、面倒臭いという他に、最近には肌やさしい材質で吸収力のよいものが開発されているので、不快感が少ないこともあるようです。ナプキンはトイレに行くたびに、また、量が少なくなっても長い時間同じナプキンを使わないように、最低でも多い日で 2～3 時間、少ない日でも 3～6 時間で替えるようお子さんに注意しあげてください。清潔にしている、かゆみが止まらなければ一度婦人科に診てもらうことも考えましょう。

Q 陰部を石けんで洗すぎるのはよくないと聞きましたが、なぜでしょうか。

A 涙が外界からの侵入物や感染等から眼を保護しているように、女性の膣も涙と同じような役割をしているのが分泌液やおりものののです。また、私たちのカラダには多くの細菌が存在していますが、それらが抗体となって新たな細菌からカラダを守るという自然の力が備わっています。ですから、陰部や膣を石けんでゴシゴシ洗いすぎると、せっかくの働きが無駄になってしまい、かえって感染しやすくなってしまいます。だからといって、不潔にしておくとも雑菌が繁殖してしまいます。とくに月経中はカラダ全体の抵抗力が弱まっているので気を付けましょう。40 度位のお湯で洗い流せば十分です。



感染症と子宮内膜症について

知っておいてほしいお話

最近若い女性に急増しているのが感染症と子宮内膜症（後述）。とくに感染症は無知から感染することが多く、一度かかると治りにくく、将来、流産や不妊の原因になったり、エイズなどにも感染しやすくなるので、気を付けましょう。感染症の主な症状は、おりもの、外陰部のかゆみや痛み、下腹部痛などで、おりものの色や量、ニオイなどによってさまざまな感染症が考えられます。代表的なものとしては、雑菌による膣炎やカビの一種で妊婦に多いカンジタ感染症。黄色のおりものと、かゆみやニオイの強いトリコモナス感染症、最近飲み薬で治るようになったクラミジア感染症、代表的な性病の淋病、まだ治療薬が研究段階のエイズなどがあります。また子宮内膜症とは、月経時はがれ落ちて排出される子宮内膜が子宮内以外の場所（卵巣、卵管、腹腔）でも増殖し、出血を起こしてしまう病気で、毎回激しい痛みを伴います。原因はまだわかっていませんが、若い人に増えていて、不妊症を招きやすいので、長く続くようなら一度受診してみよう。

Q 子どもの下着に黄色っぽいおりものが付いていたので、気になっています。

A おりものは膣や子宮頸管からの分泌液で、排卵期、つまり月経の 2 週間前や直前には多くなるのが普通です。女性ならだれにでもあります。正常なおりものは、少し甘酸っぱいニオイがし、透明か乳白色で、乾くと黄ばみます。黄色っぽいおりものは多少炎症を起こしている状態ですが、すぐ治る程度なので心配ありません。ニオイが強くなったり、色が濃くなる、出血が混じるなど、おかしいと思ったら早めに婦人科で診てもらいましょう。一般的に代謝が活発な若い人ほど量が多く、個人差もあります。おりものは卵巣が働き、女性ホルモンが分泌されている証拠。ダイエットなどで月経が止まると女性ホルモンが減っておりものもなくなってしまう、その方がかえって心配です。下着に付くのが気になる人は、おりもの用のシートをあてておくといでしょう。ただし、まめに取り替えて清潔を保ってください。

食 事

Q みんながしているからとダイエットをしています。カラダにどのように影響するでしょうか。

A 成長期でもあるこの時期のダイエットは、後々に重大な影響を及ぼしますので注意が必要です。特に単品食ダイエットや急激なダイエットは年代を問わずお勧めできません。ダイエットによる栄養不足や極端にかたよった食事をしていると女性ホルモンの分泌が少なくなり、月経不順や無排卵性月経になったり、止まってしまうこともあり、将来不妊症や骨粗しょう症になりやすくなります。また、卵巣ホルモンの量が減って卵巣の働きが低下するため早く老けし、若い時から更年期と同じような症状が現れます。頭痛、不眠、イライラや、毛が抜けたり、肌がカサカサになったり、心の病である摂食障害やうつ病にもなりかねません。ダイエットは止めさせ、健康的な若々しさが美の原点であることを教えてあげましょう。



Q 朝食を摂らずに学校へ行ってしまう。少しでも食べさせた方がよいのでしょうか？

A 朝食は、1 日の食事の中でもカラダにとってもっとも大切な役割をもっています。脳を活性化させ、これから 1 日活動するためのエネルギー補給です。ですから、朝食を抜くと脳の働きにふり体内の機能が低下し、1 日中ダルかったり無気力になりがちです。また、貧血や月経不順も起こしやすく、将来不妊症にもなりやすい体質になってしまいます。貧血気味の女性やカラダの不調を訴える人の多くが、朝食を抜いているという調査もあります。朝食は、摂らないよりは少しでも摂るに越したことはありません。できればタンパク質やビタミン・ミネラルを含む野菜を摂るよう習慣付けたいものです。

Q チョコレートやスナック菓子が好きで、隠れて食べているようですが。

A 若者は、チョコレートやポテトチップスなどのスナック菓子、清涼飲料水が大好き。これらは口当たりがよいのでついたくさん食べてお腹を一杯にしてしまい、きちんとした食事を摂らなくなることが問題です。ほとんどが高脂肪、高糖質でニキビや便秘、肥満の原因にもなります。特に糖分は、成長期に大切なカルシウムの吸収を阻害し、エネルギーを燃焼させるために必要以上にビタミン（とくに B）を消費します。脂肪分も分解してエネルギーにするために多くのビタミンを消費します。そのためカルシウムやビタミン不足で、イライラしてすぐキレる子になったり、肌荒れやアレルギー体質になりやすく、月経不順にもなりやすくなります。ビタミンを多く含む野菜類を多くするなど、食生活の改善に注意を払ってあげましょう。



成長期の食生活は大切です

知っておいてほしいお話

10代は、カラダの基礎を作る大切な時期です。栄養のバランスには十分気を配ってあげましょう。タンパク質は、エネルギー源になるだけでなく、筋肉や骨、臓器、毛髪や爪を含む皮膚などカラダの組織や、血液、ホルモンなど体のすべての部分をつくるのに関わる大切な栄養素です。肉ばかりでなく、魚、卵、豆類などバランス良く摂ることが大切です。カルシウムは、健康な骨と歯をつくっていますが、それ以外に神経のイラチを抑える働きもしています。カルシウムは唯一日本人が足りない栄養素ですが、ビタミンDを併せて摂ると吸収を高めます。鉄分は、タンパク質と結びついて細胞に酸素を運びます。不足すると貧血や疲れやすくなります。特に女性は月経で血液とともに鉄分を失うので、積極的に摂りたい栄養素です。ビタミン類は、糖分や脂質の代謝を助けたり、各組織をスムーズに働かせる潤滑油として重要です。Aは粘膜を丈夫にし、B群は疲労回復や代謝を助け、Cは免疫力を高め、Dは丈夫な骨をつくり、Eはホルモンの分泌をよくします。