

知っておきたいカラダのこと

女子生徒の  
皆様へ

# Physical Information

for Girls

自分のカラダに関心を  
もって明るい学校生活を



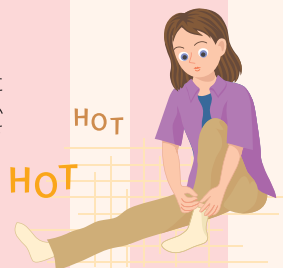
快適な毎日を過ごすために

## Attention

ふだんからこんなことに  
気をつけましょう。

### カラダを冷やさない

カラダを冷やすと血行が悪くなり、腹痛や便秘になりやすくなり、月経痛の原因にもなります。ふだんからお腹や腰、足など特に下半身を冷やさないように気をつけましょう。



### 栄養バランスのよい食事を

朝食を抜いたりダイエットで貧血の人が増えています。レバーなど鉄分を積極的に摂りましょう。成長期には、栄養のバランスと規則正しい食事がとても大切です。



### 運動でストレス発散

すぐイライラしたりすることはありませんか。月経時は気分もカラダも緊張気味になっています。軽いスポーツは心身の緊張をほぐすのに最適。新陳代謝もよくなり、月経痛も忘れることができますよ。



月経痛をやわらげるストレッチ

## Stretch

体操に集中することで、  
精神的にもリラックス

### 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。

※腰を上げる時はお尻の内側を締めながらゆっくりと。



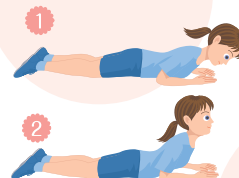
### 腹筋を強化する

- 1 両ひざを立て、右ひざを両手で抱え込むようにし、静かに息を吐きながら右肩に向かうように曲げる。
- 2 左ひざも同じように抱え込む。※両ひざを抱え込むポーズもあります。

### 腹筋を伸ばしてリラックス

- 1 うつ伏せになって体を伸ばし、両ひじ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。

※腹筋が伸びて腰の痛みがやわらぎます。



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）

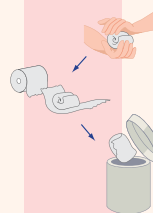
elisブランドサイトはこちら

<http://www.elleair.jp/elis/>

こんなエチケットを守りましょう

## Etiquette

エチケットやマナーを守るのが  
スマートな大人の女性です。



### そのまま捨てていませんか？ ニオイの元になります

汚れたナプキンをそのまま汚物入れにポンと捨てるのはマナー違反。イヤなニオイの発生源になります。トイレトーパーやナプキンの袋でくるんで捨てましょう。

### トイレを出る時はチェックして

トイレを汚したまま出してしまうと、後から入る人が不快な思いをします。トイレを出る時はちょっと見回して、汚していないかチェックするのがエチケットですね。



### 汚れた下着は自分で洗いましょう

汚してしまった下着やシーツは水で手洗いします。落ちにくい時は、石けんを使えばきれいに落ちます。まだ親に洗ってもらっている人、もう大人になったのですから下着は自分で洗いましょうね。



### 外出時はナプキンをお忘れずに

外出先であわてないように、いつもカバンにナプキンを入れておきましょう。旅行先では、急に始まることもあるので少し多めに。借りたナプキンは後でお返しするのもエチケットですね。



# Q & A

## 知っておきたい カラダのこと

Q 月経の周期が  
バラバラで心配です。

A まだ、気にしないでも  
よいでしょう。

月経が始まった日から、次の月経の前日までを月経周期といいます。通常25～38日程度ですが、思春期の月経不順はこの範囲外でも心配はありません。日数も3～7日程度が目安ですが、1週間以上も続く人もあります。これらは卵巣や子宮の働きがまだ未熟なために起こるもので、3～5年経つと自然に安定してきますからあまり心配しないでね。ただし、初潮から次の月経が1年以上あいたり、順調にあった月経が急に不規則になった時は、婦人科に相談を。

Q 月経前になると肌荒れや  
ニキビがでて困ります。

A 肌を清潔にし、  
野菜を多く摂りましょう。

月経が始まる前の2週間はホルモンのバランスが崩れやすく、皮脂の分泌が盛んな時期です。そのため、ストレスや便秘が続いたり、脂っぽいものや甘いものをたくさん食べるとニキビがでやすくなり、肌荒れの原因にもなります。月経が始まれば治りますが、洗顔など肌の清潔を心がけ、野菜類、特にビタミンB<sub>2</sub>を多く摂るようにしましょう。



Q ダイエットを始めたら  
月経がこなくなってしまいました。

A ダイエットは  
すぐやめましょう。

食事を抜いたり、かたよった食事をしているとホルモンのバランスがくずれ、イライラしたり、毛が抜けたり、肌がカサカサになったり、早く老化してしまいます。せっかく始まった月経も止まってしまう。月経が止まると、女性ホルモンが少なくなり、卵巣の働きも低下し、将来、赤ちゃんを産むことにも影響してきます。10代はカラダの基礎を作る大切な時期。栄養のバランスのとれた食事をして、健康なカラダを作りましょう。



## 月経の時の不安や悩みにお答えします。Physical Information for girls

Q 最近、陰部にかゆみを感じます。

A ナプキンをま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。

ナプキンを長時間取り替えない人がいるようですが、カラダのためには良くありません。ナプキンに雑菌が繁殖して陰部に感染し、かゆくなるのです。不潔なままにしておくともっと怖い感染症にかかってしまう場合も。ナプキンは多い日なら2～3時間おき、少ない日でも3～6時間おきを目安に取り替えましょう。

Q 月経痛がひどいのですが、  
薬を飲んで大丈夫でしょうか。

A あまりひどい時は、  
薬でやわらげてもよいでしょう。

つらい腹痛や腰痛。これは、子宮の筋肉が収縮して起きるので、軽い運動で緊張をやわらげたりカラダを冷やさないようにすることが大切です。あまりひどい時は親や保健の先生に相談してみよう。鎮痛剤を飲む場合は空腹時をさけるなどの用法をよく守って使いましょう。

Medicine



Q 月経の時、  
お風呂は入ってよいでしょうか。

A お風呂やシャワーで、  
清潔を保ちましょう。

月経の時は、カラダを温めることと清潔にしておくことが大切なので、ぜひ入りたいですね。ただし下半身をよく洗ってからね。経血量の多い時や旅行先などでは、足だけの足浴やシャワーだけにしておきましょう。月経の時はカラダの抵抗力が弱まっているので、雑菌などを避けるためにも旅行先などでは、シャワーの方がよいでしょう。

LA, LA, LA,



Q お腹が痛い時は  
体育を休みたい。

A 無理はしないで  
先生に伝えましょう。

月経時に体育を休むかどうかは本人次第。むしろカラダを動かした方がお腹の痛さを忘れることができる場合もあります。サイドのギャザーや羽のついたナプキンを使用すれば、ズレないから安心ですね。つらい時は先生に相談しましょう。

