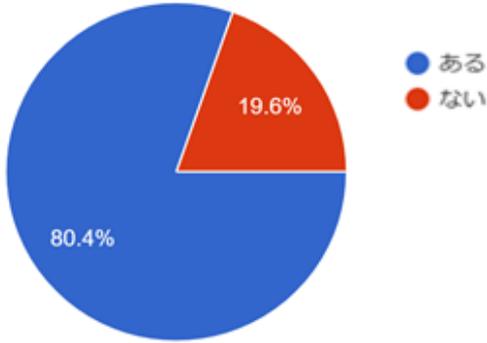


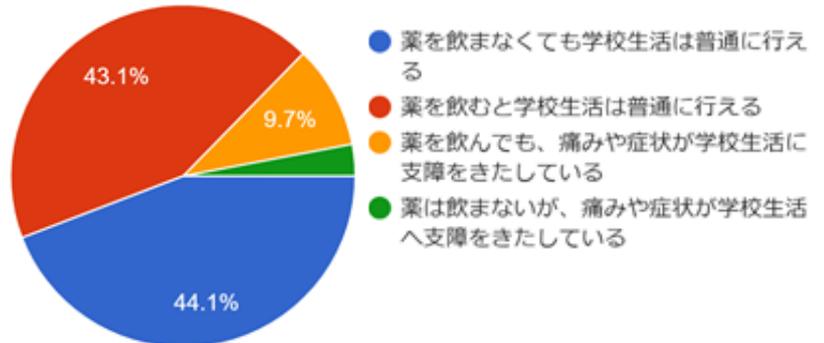
月経に関するアンケートを実施しました

令和7年2月20日～21日に月経に関する調査を実施しました。下記のグラフは今年度の結果です。月経に伴う症状が「ある」生徒が8割、対処として薬を飲んでいる生徒が半数を超えています。また、学校生活に支障をきたしている生徒が12.7%となっています。学校では、アンケート結果を踏まえて月経周期が不安定な生徒や月経過多の可能性のある生徒、症状により学校生活に支障をきたしている生徒にはプリントによる指導や個別の健康相談を実施しています。

月経に伴う症状（腹痛・腰痛・頭痛・吐き気・イライラ・気分の落ち込み等）はありますか？



月経に伴う症状への対処



月経に伴う症状には適切な対処が必要です。

参考となるプリントや冊子を配布していますので、ご家庭でもご一読頂ければと思います。

- ・知っておくと安心！生理・生理痛対策BOOK（生徒向け冊子）
- ・親子で考えよう生理についての大切な話（保護者向け冊子）

月経による体調不良“PMS”と“月経困難症”

毎月、月経が来ることは「健康のあかし」でもありますが、月経にともなって起こる心身の不調についても知っておきましょう。また、月経に関する記録をつけることで、受診する時や予定を立てる際に役立ちますよ。

月経前の心身の不調PMS（月経前症候群）

- 不安やゆううつが強くなる
- 頭痛や下腹部痛が起こる
- 感情の起伏が激しくなる
- 眠気が強くなる、体がだるい
- 食欲が増し、食べ過ぎてしまう

月経や体調の記録をつけてみよう

手帳やスマートフォンのアプリに記録すると、月経日や体調の変化を予測できるようになり、婦人科受診の際にも役立ちます。

月経期の体調不良“月経困難症”

- 下腹部痛が起こる
- 腰痛や頭痛が起こる
- 吐き気や下痢が起こる
- 疲労感や脱力感がある
- いらいらしやすい
- おなかの張り、食欲不振が起こる

痛みが強くなり、薬の量が増えている場合は、子宮内疾患などの病気の可能性もあるので、婦人科を受診します。

下腹部の痛みは、温めることで和らぐ場合もあります。市販の鎮痛薬も効果的です。

つらいときは婦人科へ相談