

# ほけん だより

令和6年度  
豊橋工科高校 全日制 保健室

大人もうれしい夏休みですが、特に気を付けてほしいのは、水の事故。毎年、川や海での悲しいニュースを目にします。健康、安全に過ごし、楽しい思い出を作ってください。



## セクソロジーを学ぼう'24 ウェルビーイング を目指して

#3  
みんなに知ってほしい  
「月経」あれこれ

### 意識しよう 自転車の安全運転



**11月1日から  
自転車の「スマホながら運転」  
罰則付き違反に**

5月に成立した改正道路交通法で決定され、警察庁が11月から運用する方針を決めました。16歳以上の人違反をすると「青切符」での取り締まりの対象となり、反則金を納入しなければなりません。

**雨の日に注意！時間にも余裕を。**

特に雨の日は、水たまりや濡れた側溝の蓋で滑って転倒し、けがをする人が増えます。また、急いでいてスピードを出しすぎ、ハンドル操作を誤って事故になることも。



### 気を付けて 水の事故

**「立入禁止」の場所に  
近づかない**

水辺には、ぱっと見では分からない危険がいっぱい。

**これらは  
川の増水サイン**

- ・上流の空に黒い雲が見える
- ・雷が聞こえる、雨が降り出した
- ・落ち葉や木、ゴミが流れてきた
- ・急に水が冷たくなった
- ・急に水位が低くなった
- ・上流での雨が影響しています

**体調が悪い時は  
無理をしない**

疲労や睡眠不足を感じる時は、無理せず、水に入らない方が良いでしょう。

**ライフジャケット  
常時着用**

水に落ちた時に脱げたり正しく動作しなかったりということがないように、サイズの確認や状態の点検もぬかりなく。

**お酒を飲んだら  
水に入らない**

みなさんがお酒を飲まないのはもちろんのことですが、これから大人になってからや周囲の大人の行動にも注意。

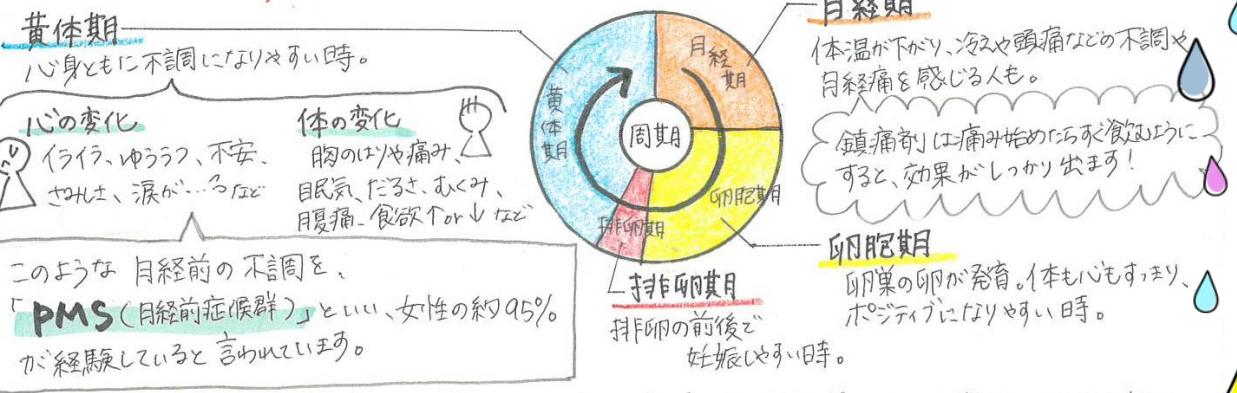
**単独行動を避け  
連絡手段も確保**

スマホをストラップ付の防水バックに入れておく◎  
救助が必要なときは、「110」または「119」。海の事故は「118」へ。

令和5年度の水難者は全国で568人で、そのうち死者・行方不明者は236人。愛知県では、15人の水難者のうち、7人が亡くなっています。(警察庁生活安全局生活安全企画課調査より)  
安全に海や川などでのレジャーを楽しむにはどうしたらよいのでしょうか。

### ＊女性ホルモンの周期と「PMS」

男性のホルモン分泌には、15分の周期があるようですが、1日の中でわずかな変動しかありません。一方、女性には、月経周期(28日前後)に伴い、女性ホルモン分泌のダイナミックな変化があります。これにより、体調やメンタルにも影響します。



### ＊月経と上手につきあうためのアイテム

<p><b>タンポン(使い捨て)</b></p> <p>膈内に経血を吸収。正しい位置に挿入すれば違和感なし。使用目安は4~8h。</p>	<p><b>月経カップ(繰返し使用)</b></p> <p>膈内に入れ、経血を溜める。繰返し使用して、経済的＆エコ。使用目安は4~8h。</p>	<p><b>マイクロフィット(使い捨て)</b></p> <p>膈内にはまるようにあて使う。ナプキンにプラスして吸収力アップ! 使用後は水で流す。</p>
<p><b>吸収型サニタリーショーツ(繰返し使用)</b></p> <p>【枚1,500~8,000円ほど】お高めだけど、ナプキンよりずっとショーツ自体が経血をしっかり吸収。商品によって吸収量が違うので注意。</p>	<p><b>ショーツ型ナプキン(使い捨て)</b></p> <p>超ロング吸収力で、もちろん安心。ただし、こまめに交換。くらい経血量が多い人は、一度婦人科を相談を。</p>	<p><b>ピル</b></p> <p>毎日錠の服用で、排卵を抑えてホルモンのバランスを一定に整える。避妊も、PMSや月経痛の改善、月経不調、子宮内腫瘍治療など、メリットたくさん。医師による処方が必要で、1シート1,000~3,000円程度。</p>

経血量が多い場合は、いくつかのアイテムを併用するのもアリですが、子宮の病気を疑うこともあるので、一度受診を。

女性の体はとてもデリケートだと分かったので、しっかり支えられるようにしたいです。女性ホルモン周期について知ることができたので、良かったです。月経と上手につきあうためのアイテムがこんなにたくさんあるのは知らなかったのでもうびっくりしました。

保健委員(2MA小笠原・木村/2MB岩見・長瀬)

参考 政府広報オンライン「水の事故を防ごう! 海や川でレジャーを楽しむために知っておきたい安全対策

参考 はたらく細胞Lady(講談社)/性を学ぶセクソロジー(https://sexology.life)