



御卒業おめでとうございます



ご卒業おめでとうございます。

みなさんが、それぞれ新たな道に進みますが、不安もあると思います。でも健康に過ごせることが一番！新天地でも、自分のペースで目標に向かってください。卒業後も、ずっと応援しています！ 鈴木



ご卒業おめでとうございます☆彡

旅立ちの時が来ましたね！！駒女で過ごした3年間・6年間は、かけがえのないものだと思います。ここでの経験を上手く活かし、さらなる磨きをかけて素敵な女性になることを応援しています(#^.^#) 草壁

巣立っていくみなさんに送る



～3つのメッセージ～



I、自分の人生を 大切にす

これから先、みなさんの人生には色々なことがあると思います。願いどおりにならないこともたくさんあり、投げ出したくなるようなこともあるかもしれませんが、それでも、投げやりにならないで、向きあってください。それが自分の糧になり、自信につながります。また、一人で乗り越えられそうにない時は抱え込まずに周りの人も頼ってください。

II、自分の行動に 責任を持

自分がすることは、良いことでも悪いことでも、自分だけでなく周りの人にも影響を与えるものだというのをいつも頭の片隅に置いて行動してください。何かを行動するときには自分の「今」だけでなく「これから」も考えましょう。

III、自分の健康は 自分で守

さて、最も保健室から伝えたいことかもしれません。これから、自分の人生を精いっぱい生きていくためには、健康管理が重要になってきます。特に何歳になっても食事、睡眠、運動などの生活習慣が基本です。健康は自分自身のものだから、それを守るのも自分であるということを忘れないでくださいね。

みなさんがこれからも健康に過ごせますように…

トピック1 「生理痛は誰にでもあり、病気ではないから、我慢するもの」と放置しないで!

生理周期による痛みの変化と特徴



と放置しないで!

生理前の痛み「PMS(月経前症候群)」

生理開始の3-7日前から下腹部痛の他に頭痛、むくみ、イライラ、不安、胃痛の不調などが起こります。

生理前半の痛み

生理直前から生理初期には、子宮内膜を剥がすためのホルモン(プロスタグランジン)が分泌されます。このホルモンは子宮を収縮させ、子宮内膜を外へ排出する役割があります。痛みを感じさせるホルモンでもあるため、この量が多すぎると収縮が強すぎて痛みが発生します。また、血管を収縮させるので、腰のだるさや冷えも起こってきます。

生理後半の痛み

後半の痛みは、血液のめぐりが悪くなって起こる下腹部の鎮痛や腰痛が主になってきます。



様々な痛みの対策として...

★首の後ろにホットタオルを当てる

少し熱めのお湯で蒸しタオルを作り、首にあてます。生理の準備のスタートになる後頭部を緩めることで骨盤の開閉をサポートします。



★肩の上下で肩甲骨の周りを緩める

手を下に下げたまま、自分で引き上げられる最大限、肩をあげ、一気に力を抜いて脱力します。これを数回繰り返して、肩甲骨を緩めます。



★ストレスケア

ストレスはホルモンバランスを崩してしまいます。特に生理中はナーバスになってしまいますので、心身をリラックスさせることが大切です。早めにベッドに入って、ゆったりとした深呼吸を行っていきましょう。



★睡眠

人は寝ている間に自律神経のバランスを整え、ストレスからの回復してくれます。寝る前1時間くらいはスマートフォンやテレビを見ないようにして、部屋を暗めにしてみましょう。



★姿勢に気をつける

猫背な姿勢は骨盤周りの筋肉をあまり使わず、骨盤の開閉がしづらくなってしまいます。お腹を凹ませ、上から糸で引っ張られているかのようにピンと姿勢を伸ばして生活するように心がけましょう。



★骨盤ケア

まず仰向けになって、足裏を合わせて膝を両サイドに開き、股関節を開くのが辛い場合、膝下にクッションやタオルを入れてみましょう。そして両手を擦り合わせて、その手を下腹部において、目を閉じてゆっくり深呼吸をしていき、肩や腰、目元や口元のカも抜いて呼吸をしながらリラックスしましょう。



★マッサージで血の巡りをよくする

・胸の周辺を優しく円を描くようにマッサージをしましょう。血行が良くなり痛みが軽減することがあります。やりすぎは逆効果!あくまで優しくリラックスして行うことがポイントです。同様に、体を温めることも効果的です。
・左右の耳のくぼみに中指を入れて軽く引っ張り、そのままグルグルと回す。



それでも、以下のような辛い症状がありますか?

あてはまるものが長期的に続く、少しでも不安がある場合は、早めに婦人科へ受診することをお勧めします

- ◇生理の時に痛みがあり、鎮痛薬が必要となる
- ◇生理のとき以外にも腰痛・下腹部痛がある
- ◇ひどい痛みが長く続く
- ◇生理の時に勉強など、普段の生活ができないような痛みがある
- ◇頭痛や吐き気があり、頭がぼうっとして思考能力がなくなってしまう
- ◇痛みで座り込んだり、横になったりする
- ◇生理痛が徐々に酷くなってきた
- ◇市販の鎮痛薬では効果がない
- ◇食欲がなくなる



トピック2

普段の自分の姿勢を見直してみよう!



姿勢が悪くなるとこんなことが起きる!?

頭痛・肩こり・体の痛みなどが起こりやすくなる



集中力が低下しやすくミスが多くなりやすい



良い姿勢とは... (例:話を聞くととき)

- ① 顎を少し引いて頭が首に乗る感じにし、視線をまっすぐ前へ
- ② 耳と肩が一直線となるよう、背筋を伸ばし、おなかを引き締める
- ③ 膝から下がまっすぐ伸びるようにし足の裏が床につくように膝と膝の間、体と机の間は、握り拳が一つ入るくらいあける

