

# 健やか駒女 だより



No.6

令和3年10月9日(土)  
駒沢学園女子中学・高等学校  
保健室

秋が深まり木々が紅葉する時季を迎えました。みなさんは、読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋…などどんな秋にしたいですか？10月はりんどう祭の準備も始まってきますね！体調に気を付けて過ごしましょう！

**トピック1** **ストレスと上手に向き合おう！** ストレスとは、何かしらの外部からの刺激で心身に負担が生じるものをいいます。

こんなストレス反応はありませんか？

心理面の反応



イライラ  
不安  
怒りなど

行動面の反応



怒り爆発  
拒食・過食  
泣くなど

身体面の反応



頭痛、腹痛  
疲労感  
めまいなど

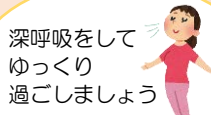
**ストレスをためずに発散しよう！**



睡眠をしっかりとり  
疲れを回復させよう



好きな音楽をきく



深呼吸をして  
ゆっくり  
過ごしましょう



自然の中で  
ほっと  
してみよう



適度な  
運動をして  
汗を  
かきましょう



バランスの  
良い食事を  
とりましょう

♥ ストレスを溜めない心がけ ♥

- ・疲れたら、素直に休みましょう
- ・自分が楽しいと思えることをみつけよう
- ・目の前のことに集中し、一度にたくさん  
のことを考えないようにしよう



**トピック2** みなさんは  
**防災グッズの準備できていますか？**

やがて来る「その時」のために万全に備えができているか確認してみましょう！



## 防災グッズチェックリスト

- 飲料水 (一人1日3ℓが目安)
- 食料品 (缶詰、ビスケット、チョコレートなど)
- 救急用品 (絆創膏、包帯、消毒液、常備薬など)
- ヘルメット、防災ずきん  マスク、軍手
- 懐中電灯、マッチ、ろうそく  電池
- 衣服 (下着、タオルなど)  使い捨てカイロ
- 洗面用具  毛布
- ティッシュ、トイレトペーパー
- 貴重品 (預金通帳、印鑑など)



### 災害伝言ダイヤル

局番なしの「171」に電話をかけると伝言を録音でき、自分の電話番号を知っている家族などが、伝言を再生できます。



### 災害用伝言版

携帯電話やPHSからインターネットサービスを使用して文字情報を登録し、自分の電話番号を知っている家族などが、情報を閲覧できます。



### ハザードマップの確認

住まいの自治体のホームページや国土交通省、ハザードマップポータルサイトなどから防災マップやハザードマップを入手し、避難場所、避難経路を事前に確認しておきましょう！



トピック3

自分に合っているのは  
どれだろう？

# 生理用品いろいろガイド



先月、高校1学年のみなさんが月経座談会を行いました。その中で「ナプキン以外の生理用品についてもっと知りたい」と意見を言ってくれた人がいました。「聞いたことはあるけど、詳しくは知らない。」「使い方がわからないから買わない。」など、思っている人がきっと多いのではないのでしょうか？そんな生理用品たちについて紹介します。わからないことがあれば気軽に保健室に聞きに来てくださいね。

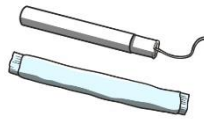
布ナプキン



吸水ショーツ



タンポン



月経カップ



メリット

- ・天然素材を使用しているものが多いため、肌ストレスが少ない
- ・ゴミが出ないので環境にやさしい

- ・ナプキンを付けなくていいので楽
- ・かぶれが軽減される
- ・ゴミが出ないので環境にやさしい

- ・ずれないのでスポーツをする際などにおすすめ
- ・プールや温泉に入ることができる

- ・プールや温泉に入ることができる
- ・においが気にならない
- ・最長12時間装着可能
- ・トイレのたびに交換しなくて良い

デメリット

- ・出先で付け替えるのが不便
- ・洗濯の手間

- ・量が多いときに漏れることがある
- ・洗濯の手間
- ・においが気になる

- ・使用方法が慣れるまで難しい
- ・入れたまま長時間放置すると危険

- ・使用方法が慣れるまで難しい
- ・衛生面に大変気を遣う
- ・手に経血がついてしまう
- ・初期費用が掛かる

オススメな人

- ☆肌が敏感な人
- ☆経血量があまり多くない人

- ☆肌が敏感な人
- ☆なかなかナプキンを交換できない人

- ☆経血量が多い人
- ☆運動をする人
- ☆海やプール、温泉などに入る人

- ☆自分の経血の状態を確認したい人
- ☆ナプキンでかぶれやすい人
- ☆海やプール、温泉などに入る人

トピック4

## あなたの目、老眼になっていませんか？

「いやいやまだ若いですし…」「私には関係ないですし…」と思ったそのあなた。「スマホ老眼」というものがあって、近年若い人の間で急増しています。どのような状態かというところ…



寝る前のスマホは目の負担大！

スマホ老眼は近距離の画面を見続けることで目の筋肉が緊張する状態が続き、目の疲労によってピント調節がうまくできなくなっている状態を言います。

加齢によって筋力が弱まり調節がうまくできない老眼と同様の症状です。

## ♡ 10月10日は目の愛護デー ♡

10.10 を横にすると目と眉毛に見えることから目の愛護デーになったそうです。この機会に、目の健康を心がけましょう。

目の体操でリフレッシュ！

10月10日 ここに注目！ するす

- ① ギュッと閉じて右を見る
- ② ギュッと閉じて上を見る
- ③ ギュッと閉じて下を見る
- ④ ギュッと閉じて左を見る
- ⑤ ギュッと閉じて左を見る