

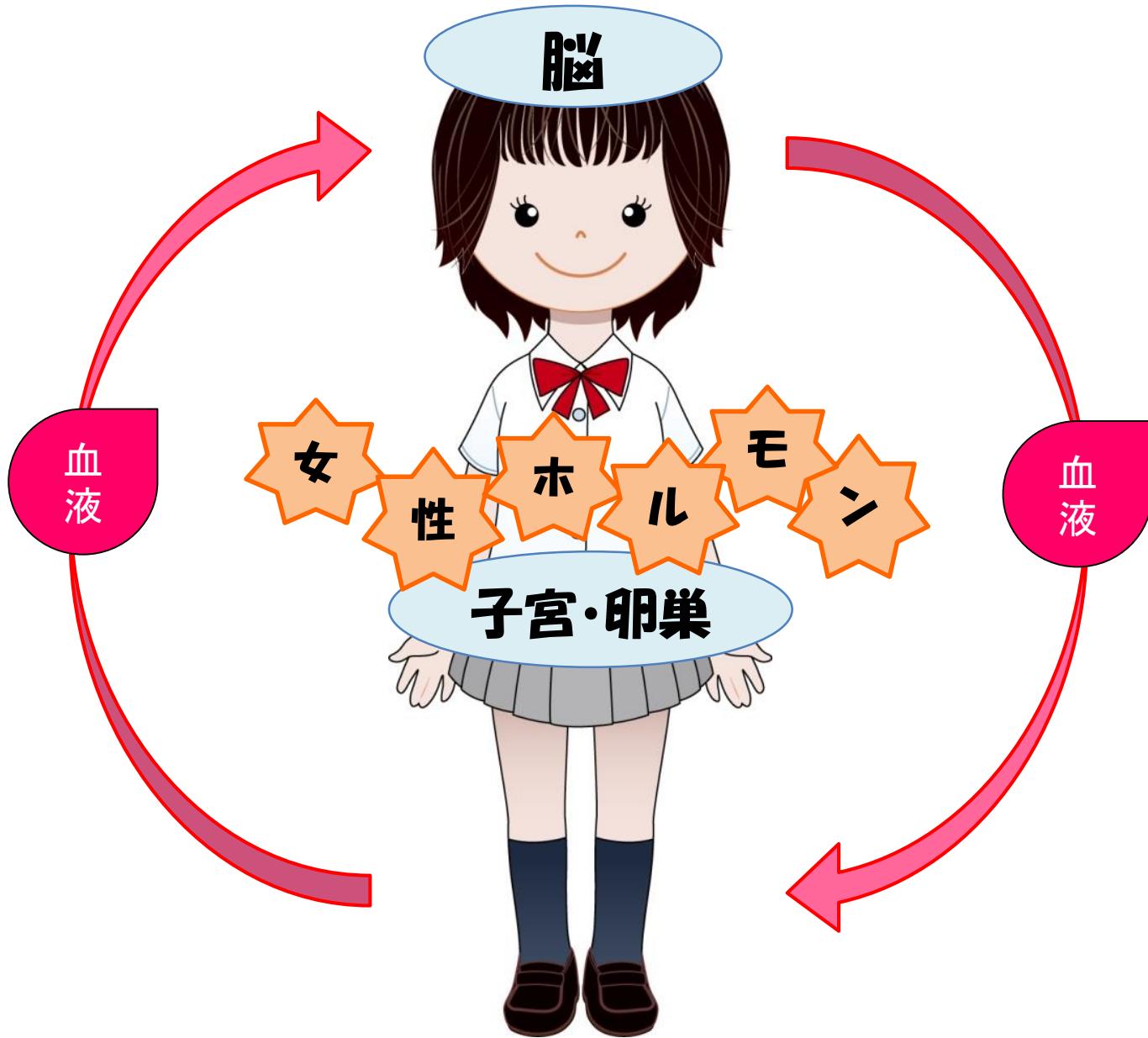
学校版月経ヘルスケアプログラム

# 素敵な女性になるために

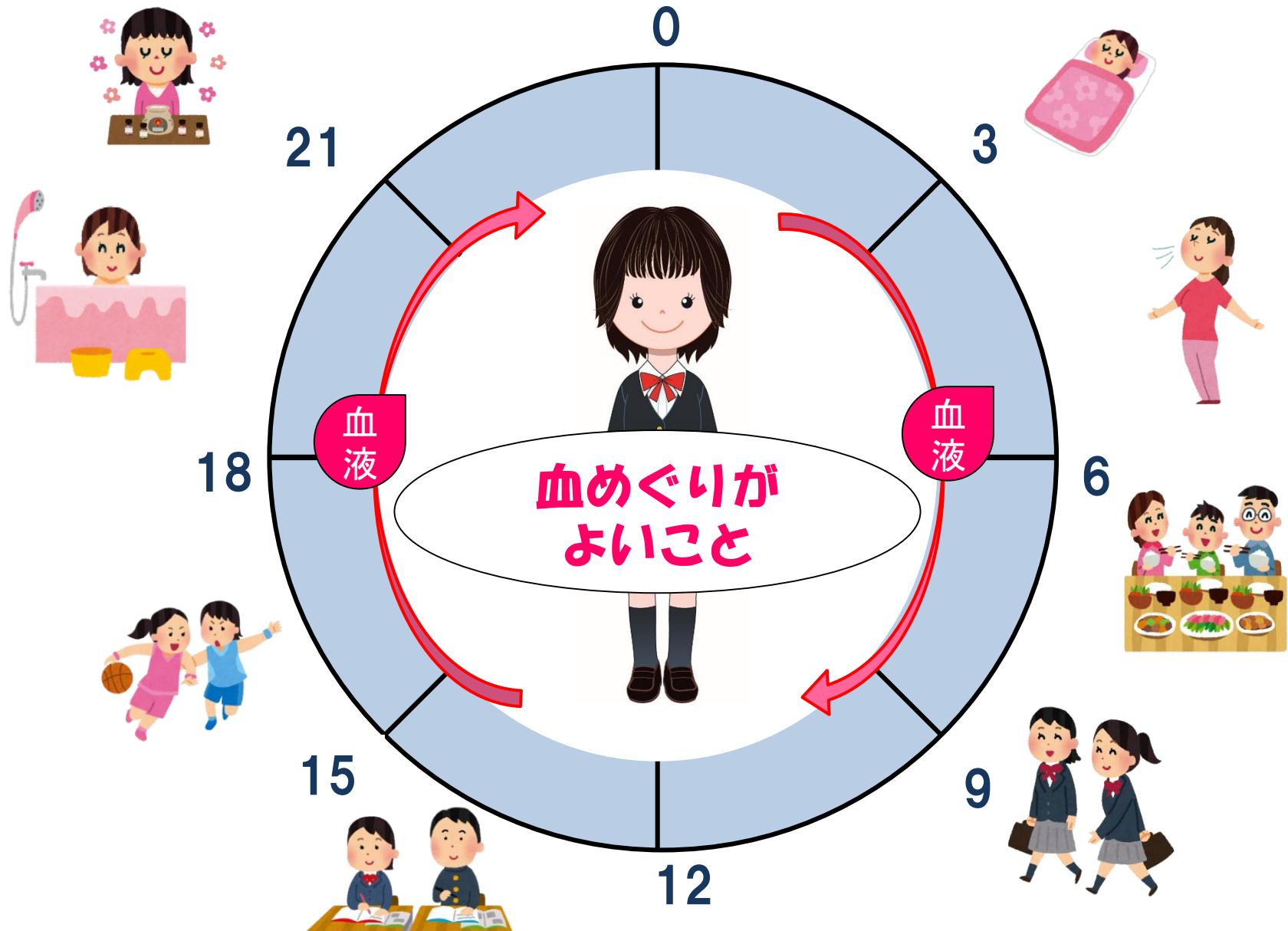


生活編

# 素敵な女性になるために



# 素敵な女性になるために





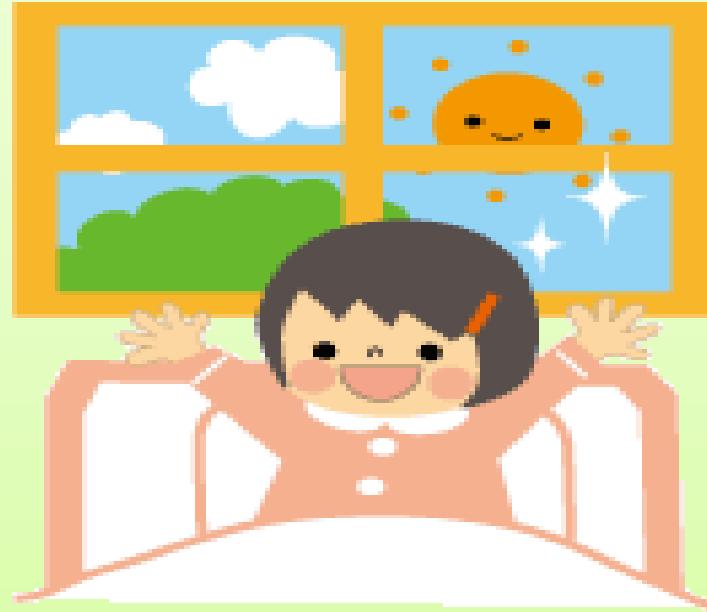
朝起きてから  
通学するまで



# ☆ “活動する神経” のスイッチを入れて、 1日のリズムを作ろう☆

目覚めたら

朝の“伸びーっ！”



朝日を浴びると  
さらに効果あり♡



☆しっかりと活動のスイッチを入れる

## 朝ご飯☆



生活リズムが整う



体温があがる



肌の新陳代謝を  
促す



# ★朝ご飯のポイント★

温かいものを

ゆっくりと

★おみそ汁は優等生★

女性ホルモンの材料となる  
タンパク質が豊富



★5分くらいかけて  
ゆっくり飲もう



☆服装の一工夫で血めぐりアップ☆

冷えたからだは・・・

## 月経痛や体調不良 の 原因

# ☆服装の一工夫で血めぐりアップ☆

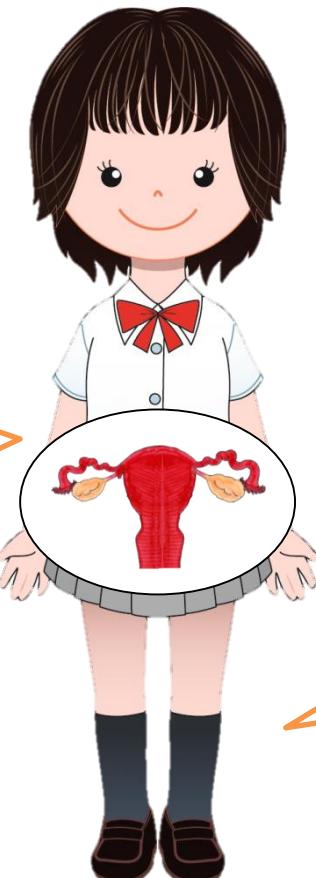
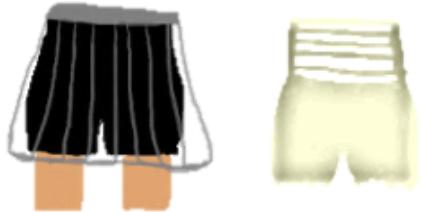


体温を  
逃がさないように  
工夫して  
出かけましょう♪

# ☆制服スタイル☆

夏

腰回りを工夫しよう



下着やインナーを  
工夫しよう



くるぶしが隠れる  
長さの靴下を！



月 絏 中 は

いつもより冷えやすい状態です。

制服スタイルの中に冷えない工夫を！



# ☆制服スタイル☆

冬

首を温めれば  
からだポカポカ



腰回りを工夫しよう



ひざかけや座布団も  
使ってみよう



下着やインナーを工夫して  
保温効果アップ↑↑



重ね履きで効果抜群！  
靴下は足首までのものを



月 絏 中 は

いつもより冷えやすい状態です。

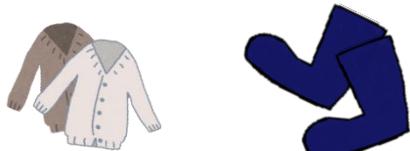
制服スタイルの中に冷えない工夫を！



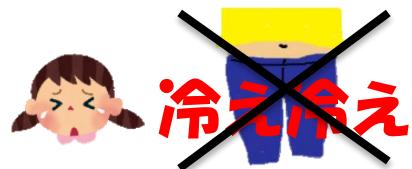
# ☆私服スタイル☆

夏

冷房対策を持って  
でかけよう



おなかや腰が冷えない  
服装をしよう



Tシャツの下にも  
インナーを着てね



ゆとりのある靴を選ぼう



月 絏 中 は

いつもより冷えに気をつけましょう。

「オシャレは我慢」ではなく「冷えない工夫でオシャレ」を！！

# ☆私服スタイル☆

冬

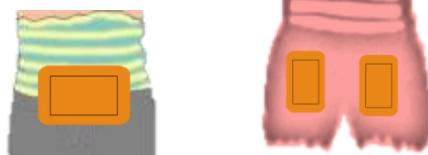
インナーも重ね着で  
からだポカポカ



首を温めれば  
からだポカポカ



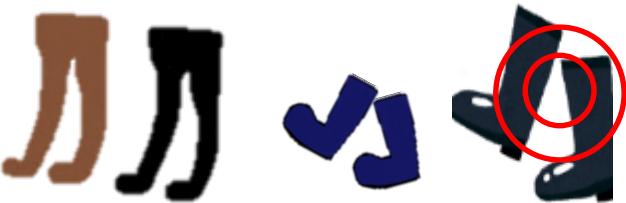
冷えるときには携帯型  
の使い捨てカイロなど  
も活用して！



見えない部分も工夫しよう



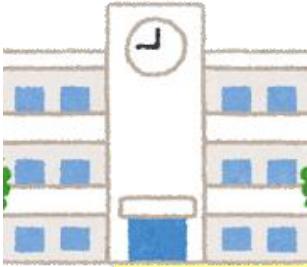
履物も工夫しよう！  
ブーツの中にも靴下を



月 経 中 は

いつもより冷えに気をつけましょう。

「オシャレは我慢」ではなく「冷えない工夫でオシャレ」を！！



# ☆正しい姿勢で血めぐりアップ☆

正しい姿勢による歩行は・・・

全身の筋肉を使い、血めぐりアップ！！

さらに腹筋や背筋を鍛える、エクササイズ！！



Let's Try

1



お尻の筋肉に  
力を入れる

2



背筋を伸ばす

3



首を立てる

歩くときは親指  
を意識して



学校では…



# ☆良い姿勢で血めぐりアップ 頭もさえる☆



酸素が全身へたくさん流れ、  
頭もさえ、記憶力もアップ！！

深く腰かけ

椅子に背中を  
つける

背筋を伸ばして

肩の力を  
抜く



良  
い  
姿  
勢  
は

内臓が正しい位置に戻り、  
全身の血液の流れがアップ！

# ★一工夫で効果抜群★

授業中は・・・



血管が  
収縮

活動する神経が  
働きっぱなし。。。



筋肉が  
緊張

血のめぐいが悪くなっている状態

# ☆一工夫で効果抜群☆

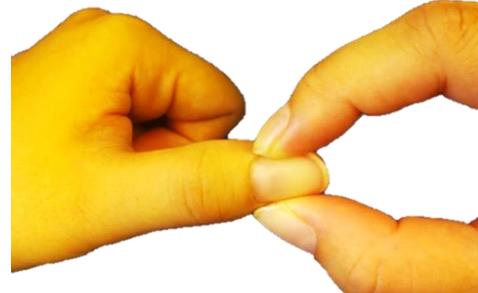
休み時間になったら・・・

体を休ませる神経のスイッチをいれて、  
こころもからだも  
リラックスしよう！



# ★体を休ませる神経のスイッチの入れ方★

爪もみ



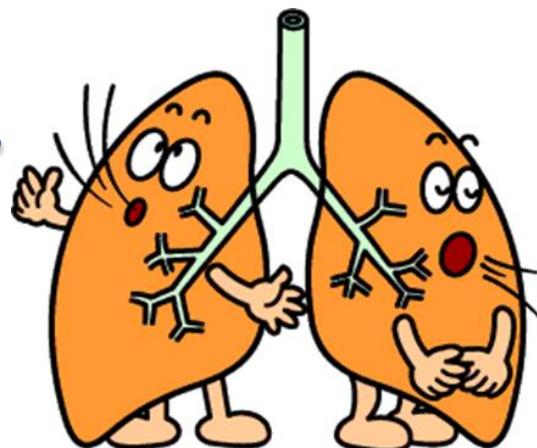
爪の両サイドのツボを10~20秒押すだけ！

いつでも！  
どこでも！  
簡単にできる！



深呼吸

鼻から吸う



口から  
ゆっくり吐く

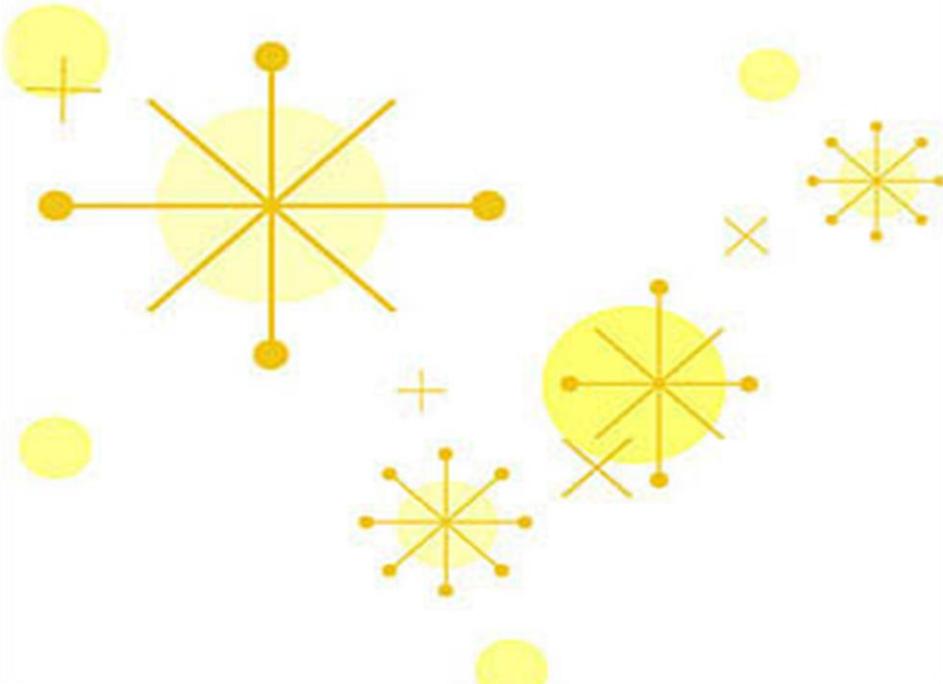
# ★机を使って足裏マッサージ★

## ～いつでも・どこでも・簡単にできる～





# 家に帰ったら



# ☆お風呂タイムは血めぐいタイム☆



水圧で  
全身マッサージ！

体の中から  
ポカポカ  
冷え知らず♪

# 毎日、湯船につかれない人は…



## シャワー

マッサージ効果があります

## プラスワンの



## 足湯

足首には多くの血管があり、足を温めると体全体も温まってきます。



週末にはゆっくりと  
湯船につかろう！

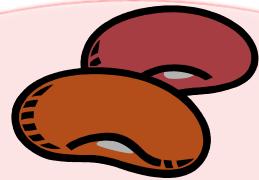


# ☆女性ホルモンは食事から☆ ～美しさは一日にしてならず～

食事は  
女性ホルモンの  
原料

よく噛むことで  
しっかり吸収

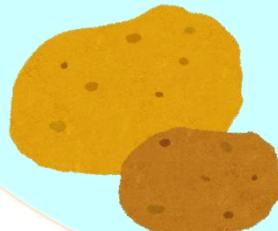
# ☆からだを温める食べ物を知ろう☆



色が濃いもの



寒い場所でとれるもの



土の中にあるもの



からだを温める食べ物の『合言葉』は…

まごたちわやさしい  
め ま ま！ か さ か い も  
ご づ め い な た  
け

今日のごはんに

『まごたちわやさしい』

はあるか探してみよう！



# ☆質の良い睡眠で たくさんホルモンを出そう☆

睡眠の  
ゴールデンタイム

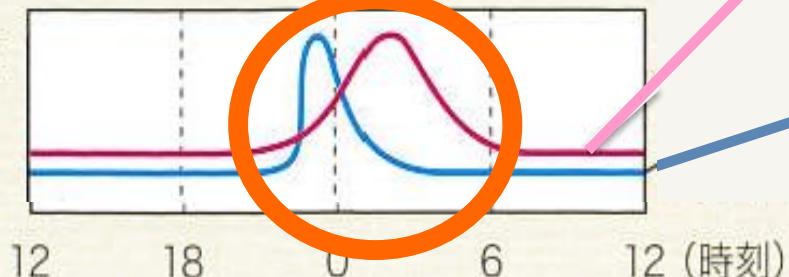
夜10時から夜中2時



メラトニン

入眠を促す  
体内リズム調節など

血中濃度



1日に分泌されるホルモン

成長ホルモン

骨を丈夫にする  
美肌作りなど

# ☆ゴールデンタイムに寝よう☆ (遅くとも12時までに寝よう)



**早寝早起き！**



からだもスッキリ！  
頭もスッキリ！

**週末は  
ゴールデンタイム！！**



からだとこころにも  
十分な休息を！

# ☆寝る環境を整えよう☆



夜の光

質の良い睡眠の妨げ  
ホルモン量の減少

消灯後は  
携帯もおやすみモード！！



マナーモード  
裏返す、近くに置かない  
ハンカチをかける

温かい飲み物で  
リラックス！！



あなたの落ち着く  
アイテムは？



# ☆寝る環境を整えよう☆

質の良い睡眠でたくさんホルモンを  
出すために、あなたはどうしますか？



# ☆一日のしめくくり☆

## ～自分を整えよう～

### 吐き出す

今日あった嫌なことは、  
深呼吸で全部吐き出そう！

### ほめる

「今日も1日ありがとう！」  
頑張った自分をほめよう！

### 感謝

月経中には…  
子宮や卵巣にも感謝！



心身を整えることで、女性ホルモンがたくさん分泌

素敵な女性への第一歩

# 生活に取り入れてみた 宮子さん的一日



遅くても12時には就寝。  
質の良い睡眠でたくさんのホルモンを  
出そう！

大きく背伸びで  
目覚めもばっちり！

楽しく食べて  
明日に備えよう



湯船に入れない  
ときは足湯をしよう



休み時間にもひと工夫

お味噌汁だけは食べる！  
5分かけてゆっくりと

通学もエクササイズ  
気分で♪  
正しい姿勢で歩こう

授業中は良い姿勢で  
頭もスッキリ

