

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

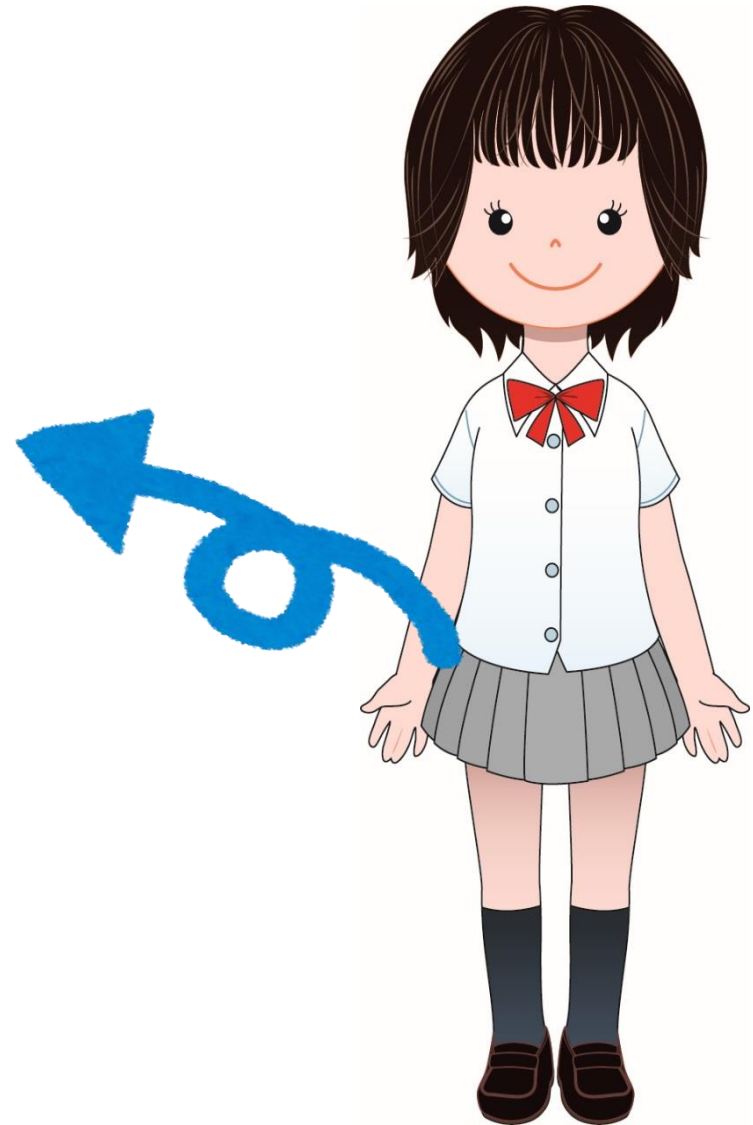


理 論 編

月経のしくみ



☆女の子のからだの特徴☆



☆ 月経のしくみ ☆

子宮の中では・・・

女性ホルモン

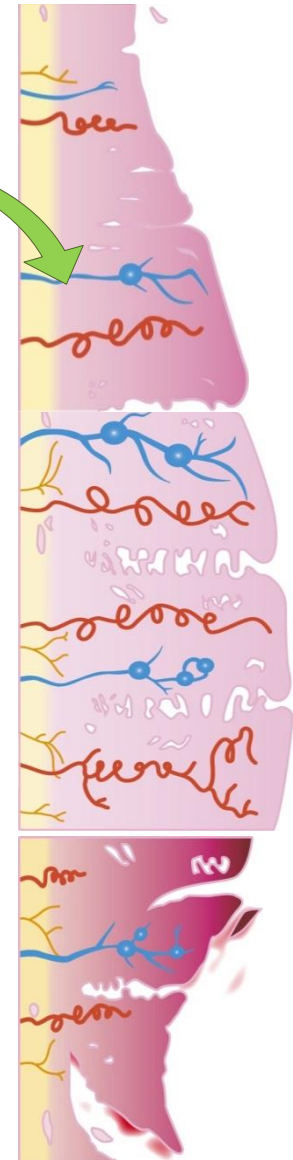
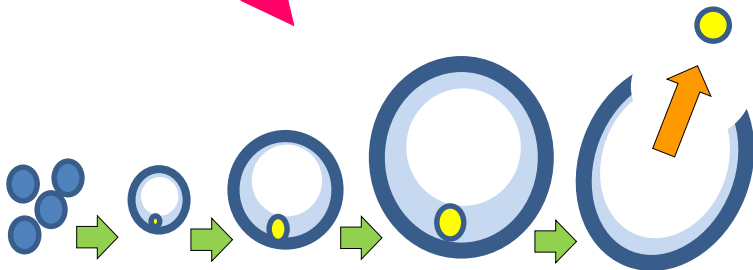
子宮の内がわの膜を
厚くふわふわにする

女性ホルモン

卵子を育てる袋を
成長させる

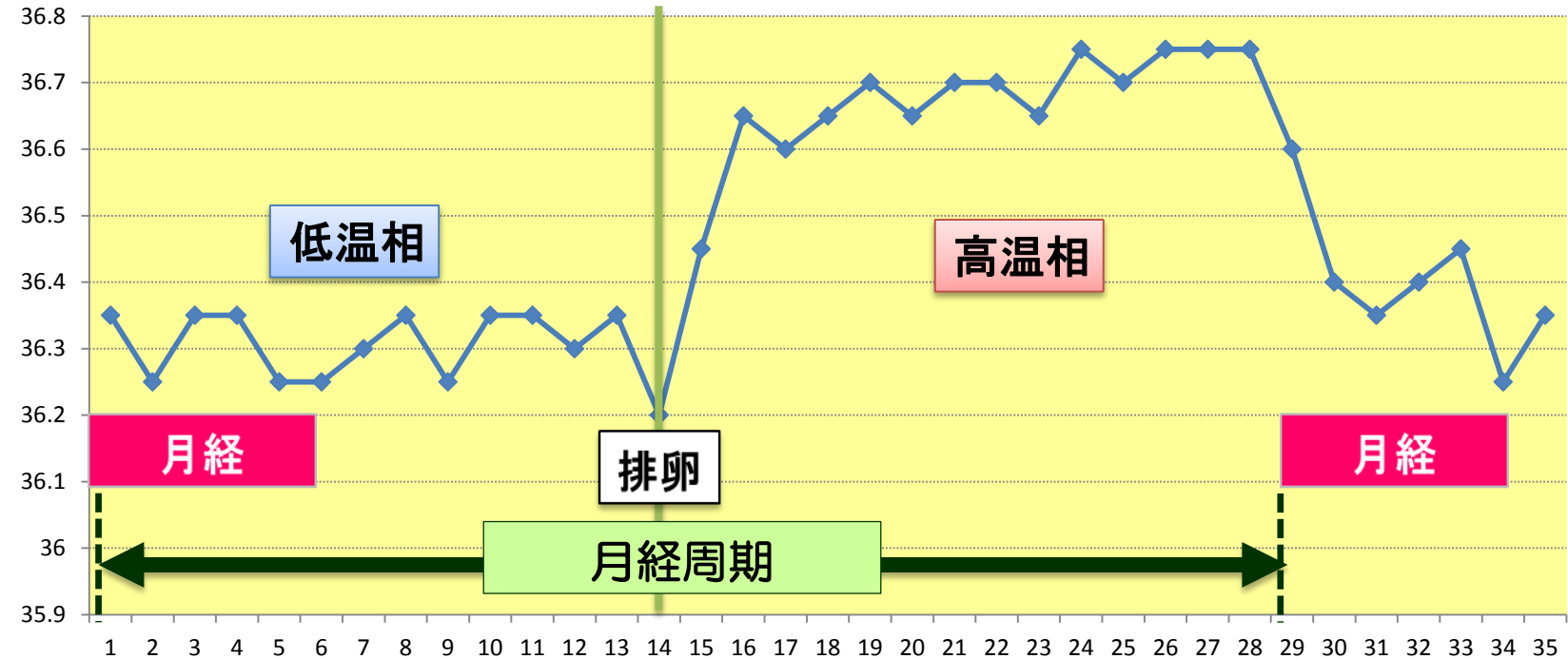
はいらん
排卵

げっけい
月経



☆ 月経の周期について ☆

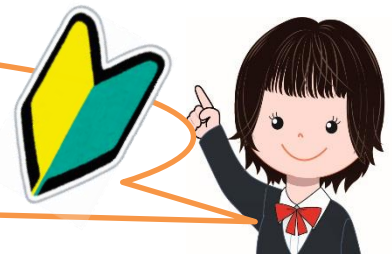
基礎体温：朝、目が覚めて、身体を動かす前に測る体温



子宮内膜の変化



思春期のみんなは月経の初心者
周期が一定にならないこともあります。
でも3か月以上月経がない時は、
保健室の先生に相談しましょう。



☆ 脳の指令センター ☆

脳の指令センター
視床下部

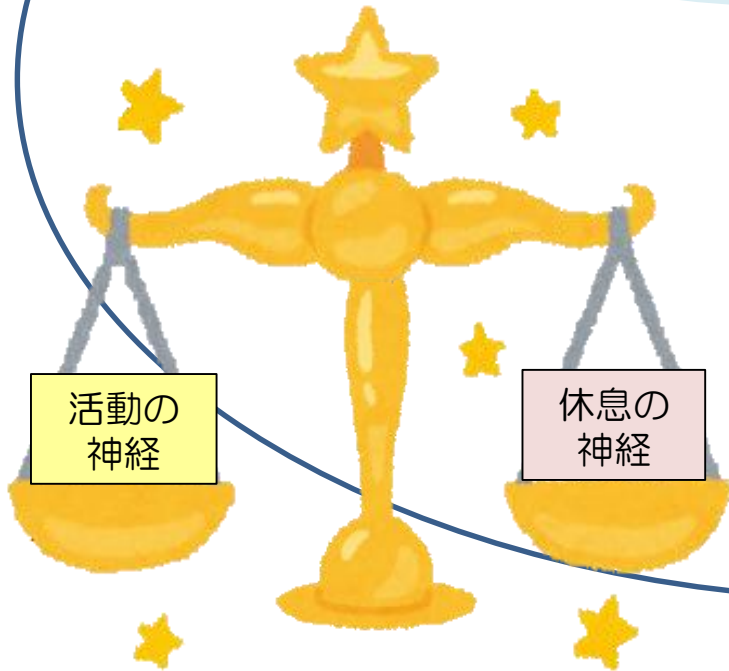
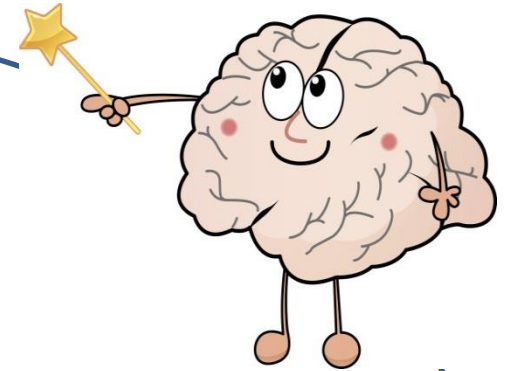
生命活動の中心。
呼吸、体温、消化
などを調整する
指令を出す

自律神経の
指令センター

女性ホルモンの
指令センター

活動の
神経

休息の
神経



生活の
乱れ

0

睡眠不足

3

休息の
神経

6

強いストレス

9

無理な
ダイエット

12

15

様々な
悩み

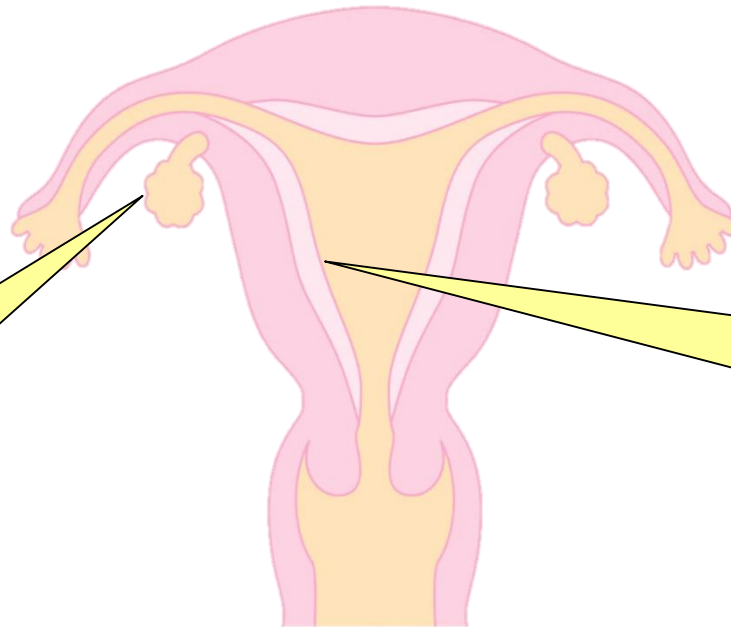
18

21

いのちを守る働きを最優先



子宮や卵巣への指令は後回し

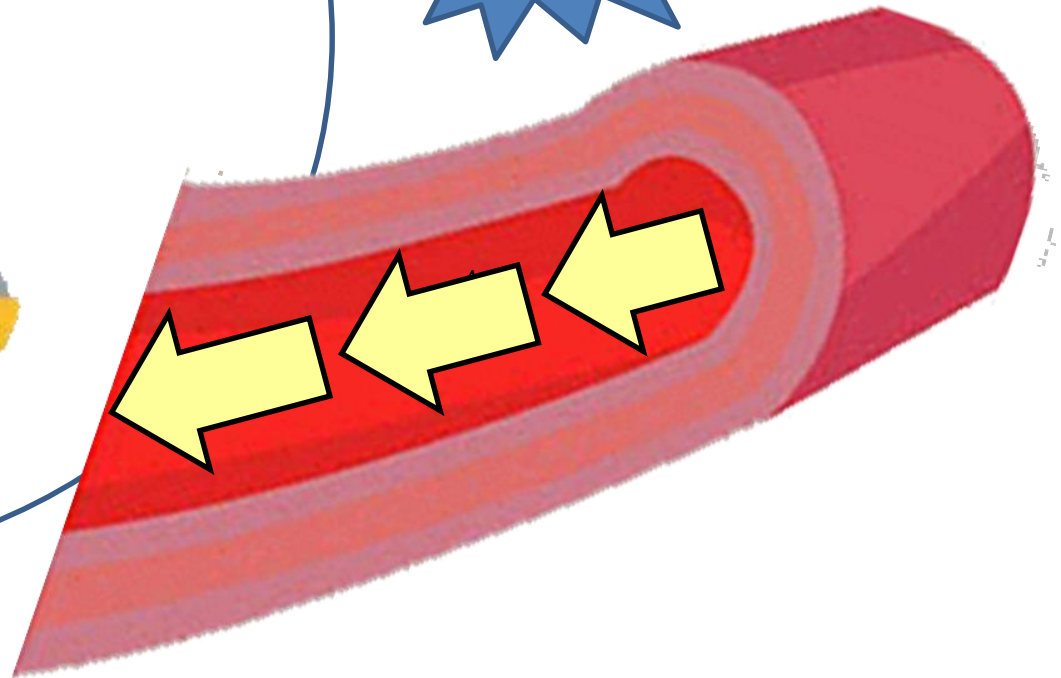
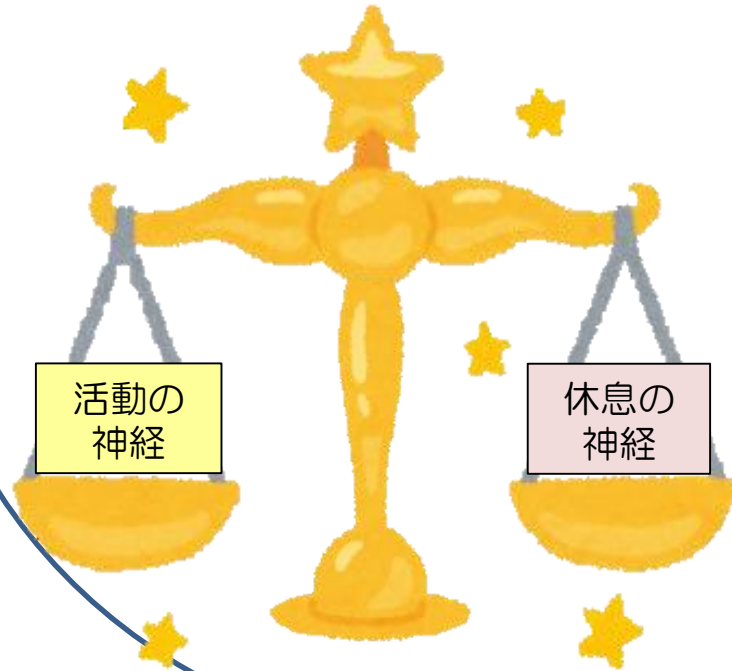


指令がないから
今月はお休みしよう
(月経が来ない)

指令がないけど、
とりあえず厚くして
待ってみよう

☆ “休息の神経” がよく働くような生活を ☆

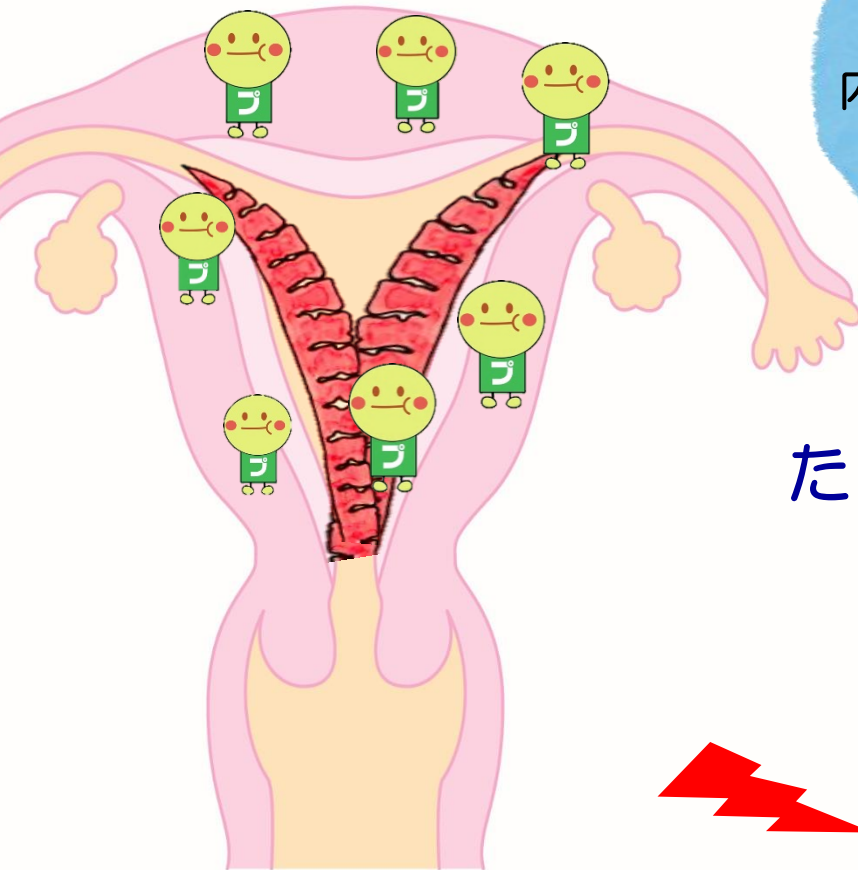
自律神経の指令センター



月経痛はなぜ起こるの？



☆なぜ月経痛はおこるのか☆

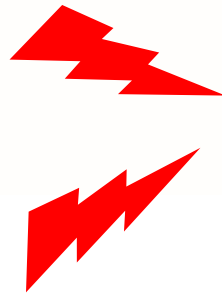


内側の膜をはがすときに
活躍するよ！



プロスタグランティン

たくさん出すぎてしまうと・・・

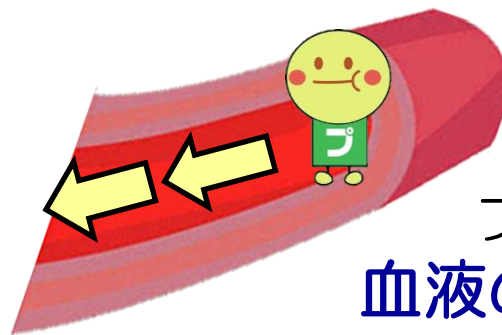


月経痛が
ひど〜い

☆頭痛や腰痛が起こるのはなぜ？☆



頭痛



プロスタグランディンは
血液の流れに乗って全身へ



渋滞を起こした場所で
痛みが出てくる！！



腹痛

腰痛

渋滞をおこさないよう
“**血めぐり**”を良くしよう

☆“血めぐり”と生活との関係☆

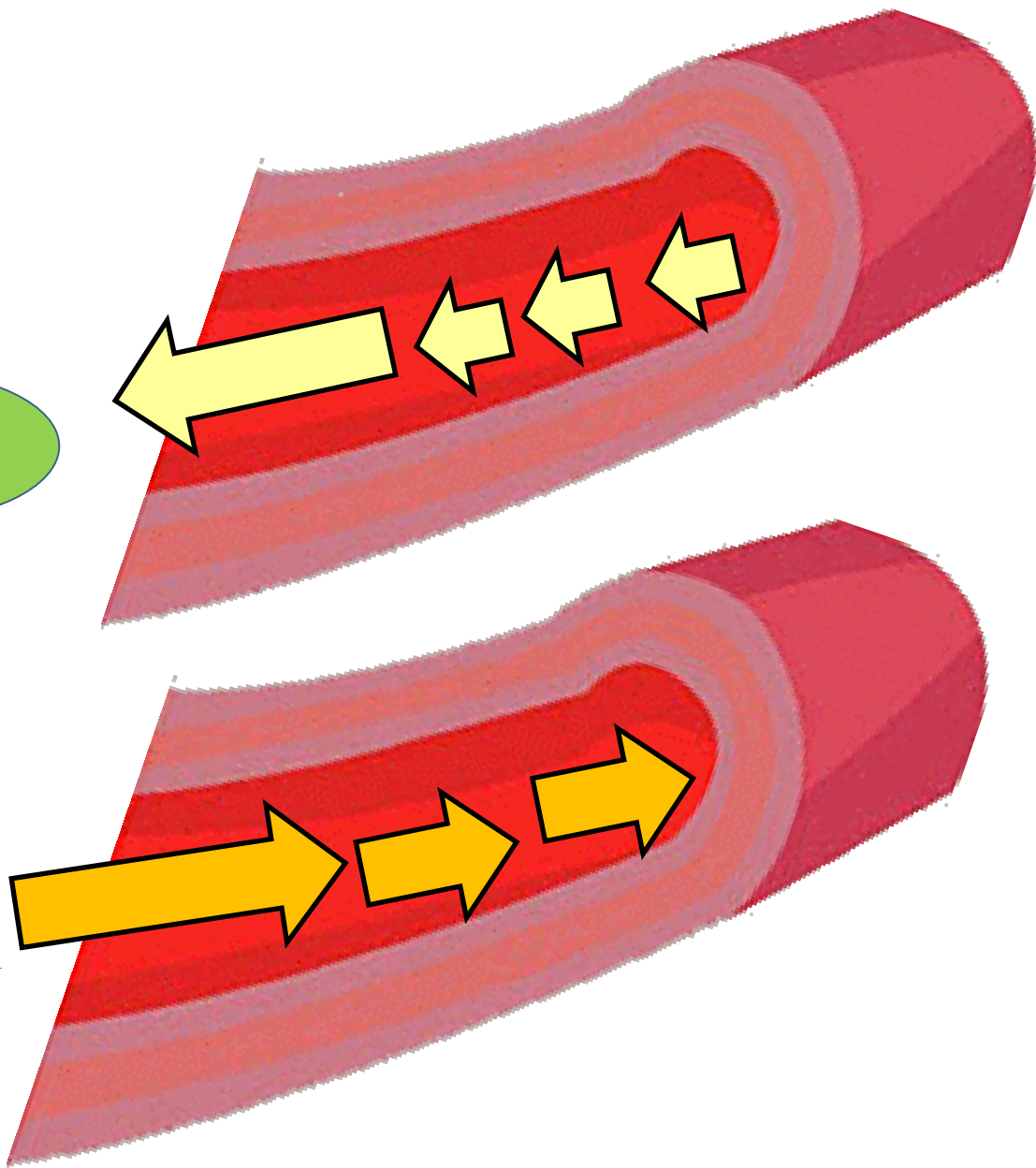
酸素

栄養

ホルモン

卵巣

いらなくなった
もの



☆“血めぐり”と生活との関係☆

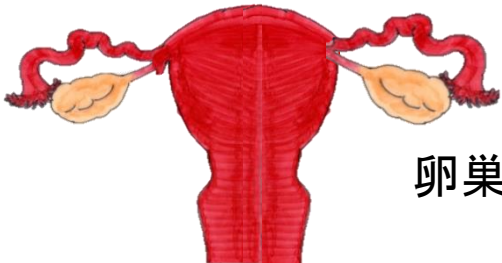
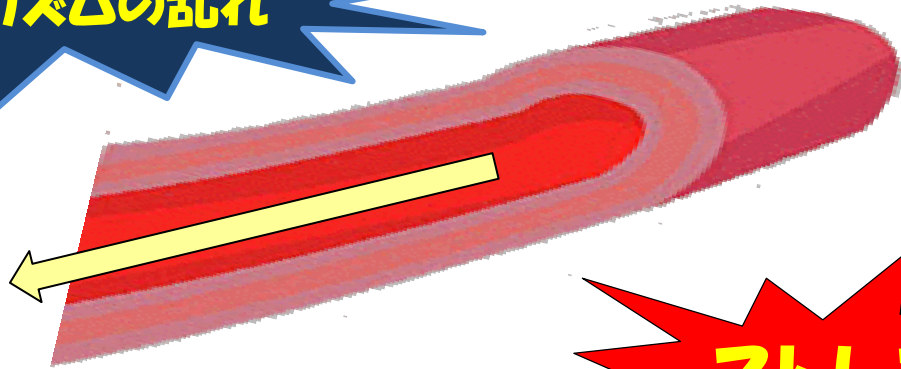


生活リズムの乱れ

酸素

栄養

ホルモン



卵巣

ストレス

冷え



月経前のからだやこころは？





☆月経の前に☆

何もしたくない

疲れやすい

ねむくなる

イライラする

食べすぎる

涙もろくなる

頭が痛い

集中力がなくなる

PMSには・・・

ホルモンバランスの変化が
影響しているみたい



ピーエムエス

PMS

げっけいぜんしょうこうぐん
(月経前症候群)

**月経前、あなたのからだやこころに
どんな変化がおこってる？**



**からだやこころの状態に
合わせた生活をしてみて ♪**

