

聞

第3種郵便物認可

# 月経切り口に 体を知ろう

## 県立看護大 教員チーム 小中高へ対処法教材



月経や自分の体について小中高生に知ってほしい。県立看護大の教員チームは、考案した「月経ヘルスケアプログラム」を広げようと指導用教材を作り、県内の希望校へ配布している。統括責任者の長鶴美佐子教授は「思春期の女性たちが自分の体と向き合い、大切にできる気持ちを育てるために活用してもらいたい」と願っている。

月経や自分の体について小中高生に知ってほしい。県立看護大の教員チームは、考案した「月経ヘルスケアプログラム」を広げようと指導用教材を作り、県内の希望校へ配布している。統括責任者の長鶴美佐子教授は「思春期の女性たちが自分の体と向き合い、大切にできる気持ちを育てるために活用してもらいたい」と願っている。

が、参加者は延べ千人程度。普段、児童生徒と接している養護教諭らが教えることで、より広く伝わると考えた。教材作成は県教委と共催。総事業費は700万円で、指導用テキストとDVD、スライドは各千部、パンフレットは10万部作った。

長鶴教授は「月経は生活や健康との関連が深い。不快なものではなく、自分の生活や健康を点検し、改善するためのサポーターだ」と考えている。教材は各学校の現状に合わせてアレンジして使ってもらいたい」としている。

プログラムは、月経を通じて自分の体を知り、月経痛などトラブル予防のため生活改善や健康管理する方法を示す。2011年度に開発した。教材はプログラムを紹介するDVDとスライド、配布用のパンフレット、解説を盛り込んだ指導用テキスト。小中高校の授業や保健室での指導ほか、保護者向け講話で使うことを想定している。

その後公開講座などを十数回開き、食事や入浴の工夫、服装の選び方、体操などプログラム内容を紹介した。月経を切り口とした健康教育の教材