

月経ヘルスケア

学校現場は細やかに支援を

県立看護大(宮崎市)の教員を中心とするプロジェクトチームが、小中高生に月経について理解を深めもらうための教材を作り、希望校へ配布を始めた。授業や保健室での指導、保護者向け講話などでの活用が想定されている。

作成は県教委との共催で、県内の女子高校生の4割超が学業に支

看護大が教材を工夫

「学校版月経ヘルスケアプログラム」と題した教材は、DVD、パワーポイント(プレゼンテーション用ソフト)、パンフレット、解説や助言のポイントを盛り込んだ指導用テキストの4種類。

障を来すほどの月経痛に悩んでいるという調査結果を受けて着手した。健康支援の充実により生活への安心感が増せば、子どもたちは勉強やスポーツなどに一層、力を発揮できるようになるだろう。

「学業への支障」4割

「学校版月経ヘルスケアプログラム」と題した教材は、DVD、パワーポイント(プレゼンテーション用ソフト)、パンフレット、解説や助言のポイントを盛り込んだ指導用テキストの4種類。

活を整え血の巡りをよくするための食事や入浴方法の工夫、睡眠の重要性などを説明している。重ね着など冷えない服装や足裏マッサージ、体に優しい布ナプキンの活用など、日常の中で実践できることもイラスト入りで細やかに紹介され、分かりやすい。

教材作成は同大学の地域貢献事業として2013年に開始し、県内の養護教諭の意見を反映させて練り上げた。宮崎発のオリジナル教材に、県外からも「参考にしたい」と問い合わせがあるという。

「我慢する」を挙げた生徒は8割に上った。仕方がないとあきらめ、やり過している子どもたちをそのままにせず、健康問題だと認識し、相談に乗ったり受診を促したりする取り組みが広がってほしい。家庭との連携も大切だ。

パワーポイントは修正でき、各教諭が自らの授業に合うよう手を加えられるのも特徴。基礎教材の提供は、忙しい教諭らの支援にもつながるだろう。大学による地域の支援例としても注目したい。

月経を体の特性として前向きに捉え、どう付き合おうかを学ぶことは大人になってからも役立つ。人生を輝かせる土台になるのが健康だ。未来を生きる子どもたちが、そのことを知る意義も大きい。



月経の仕組み、痛みが起る理由を示すとともに、月経不順や月経痛などの改善・緩和に向け、生

月経前に体がだるい、眠くなる、イライラするなどの体の変化があり、これを月経前症候群(PMS)だと理解しておけば、それらの変化にもうまく付き合えるようになると呼び掛けている。体と心に向き合うことは自分を大事にする気持ちにつながり、自己肯定感を育てることにもなるはずだ。

作成の原点には、同大学の長鶴美佐子教授ら教員が10年に行った県内女子高校生約3千人への調査結果がある。県内の保健室で、月経痛の訴えが多いという現場の声を聞いたのが調査のきっかけだ。

月経痛の程度を尋ねると「学校を休むくらい」「授業に集中できないほど」と答えた生徒が4割超

もいた。これに対し、対処法に

2015年8月20日