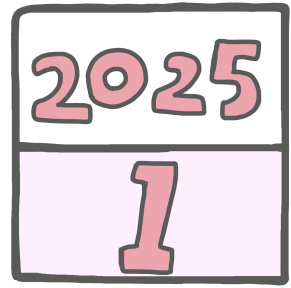


ほけんたより



2025年1月

武庫川女子大学附属中学校・高等学校

あけましておめでとうございます 2025 年は巳年、干支はヘビです。ヘビは縁起の良い動物で、脱皮をすることから「復活と再生」を表すとされています。「復活と再生」は、毎日体の中で行われています。それが睡眠です。睡眠中、成長ホルモンが分泌されます。成長ホルモンは、疲れた体と脳を元気にさせ（再生）、元気に活動できる（復活）ようにしてくれます。成長ホルモンの分泌にはぐっすり眠ることが大切です。元気に1年を過ごすため、毎日しっかり睡眠をとってくださいね。



冬は生理痛がひどくなりやすい ?!



生理が始まると、基礎体温が下がるうえ、痛みの原因物質が血管を収縮させ、血行が悪くなります。冬はここに寒さが加わり、体がとても冷えやすい状態なのです。体が冷えて血行が悪くなると、痛みの原因物質の循環が滞り、一所に溜まってつらい生理痛を起こします。

対処1 体を温める



対処2 温まりやすい体を作る

薄着や冷たい飲み物は避け、上手に重ね着をしたり、カイロなどのあったかグッズを使うなどの工夫で、生理中は特に体を温めるように意識しましょう。

熱は筋肉から作られます。部活を引退して急に生理痛がひどくなった人は、筋肉が落ちて血行が悪くなっているのかも。適度な運動で普段から温まりやすい体づくりをしておきましょう。

▶ただの生理痛だと思っていたら、子宮内膜症や子宮筋腫などの病気が隠れていた、という場合もあります。痛みが辛い時は、無理をせず婦人科の受診も検討してみてくださいね。



セクストーションとは?!



セクストーションとは”性的な”という意味の「セックス (sex)」と”脅迫・ゆすり”を指す「エクストーション (extortion)」を合わせた言葉で、『性的脅迫』と訳されます。SNS やインターネット上のやり取りを通じて、親しくなったと思わせた後に、性的な画像や動画を送らせ、それをもとにさらに性的に過激な画像などを要求してきたり、電子マネーなどで金銭をだまし取ったりするケースもあります。10代・20代の若者の被害が急増しています。また女性だけでなく男性の被害も多数報告されています。SNS やインターネットの危険性、使用する際のルール、困ったときの対処法などについて、改めて保護者等と話し合っておきましょう。

セクストーションの被害を予防するためにできること

① 知らない人からきたメッセージは返信せずに削除！

セクストーションの被害を防ぐために一番大切なことは、犯人からの接触に反応しないことです。面白そうに思えても、知らない人からのメッセージには危険が潜んでいる可能性があることを忘れないでください。

② 知らない人から勧められたアプリはダウンロードしない

「このアプリをダウンロードしたら私の写真が見られるよ。」などと言葉巧みに犯人はハッキングのためのアプリをダウンロードするように仕向けてきます。アプリをダウンロードして、連絡先情報や、写真、動画などを盗まれ、それをもとに脅迫される被害も発生しています。

③ プライベートゾーンの写真は撮らない・送らない・要求しない

一度オンライン上に画像や動画が出回ってしまうと、それを削除することは非常に困難です。また誰かに送ったりしなくても、ハッキングなどの危険性は常にあります。プライベートゾーンの写真はむやみに撮ったり、保存したりしないようにしましょう。また、誰かにプライベートゾーンの写真を送るよう頼むことも絶対にやめましょう。被害者にも加害者にもならないために、大切なことです。