

ほけんたより



令和7年6月

武庫川女子大学附属中学校・高等学校

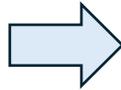
6月は梅雨に入り、体もなんとなくだるく感じる場合があります。雨が続くと、なんとなく気分もどんよりしませんか？実はこれ、「気象病」や「天気うつ」と呼ばれることもあり、気圧や湿度が体や心に影響することがあるんです！

体調を崩しやすいこの時期だからこそ、セルフケアを意識して生活リズムを整えましょう！

メンタルチェック こんな症状 ありませんか？



- * 朝起きるのがつらい
- * 食欲がわからない・食べすぎてしまう
- * 頭痛や腹痛などの不調が続く
- * イライラ・不安が強くなる
- * やる気が出ない



これらの症状は、心のサイン
かもしれません。無理せず、家
族や友人、身近な先生や保健室
にも相談してくださいね。

そんな時の対策

- 十分な睡眠（7～8時間が目安）
- 3食きちんと食べる
- 朝はカーテンを開けて光を浴びよう
- 友達とのおしゃべりや趣味でリフレッシュ
- 体を動かしてリフレッシュ（軽いストレッチでもOK!）
- 夜はスマホを早めにおやすみさせよう
- 「まあいっか」の心も大事！

6月のおすすめセルフケア「ちょこっと深呼吸」

学校生活や授業で緊張する場面も増えてくる6月。

気持ちが落ち着かないときは、目を閉じて「4秒吸って、4秒止めて、8秒吐く」深呼吸を意識してみましょう。



やせと無月経

「体重を落として部活でいい成績を残したい」「アイドルやモデルのようなスマートな体型になりたい」こんな思いを持っている人は多いのではないのでしょうか。思春期のみなさんに特に気をつけてほしいのが、やせに伴う無月経です。

スポーツと無月経の関係

これまで規則的に来ていた月経が3か月以上停止して、その原因が運動であると考えられるものを「運動性無月経」といいます。

運動性無月経4つの原因



☆ LEA とは

LowEnergyAvailabilityの略。エネルギー摂取量から、運動で消費するエネルギー量を差し引いた、日常生活や体のために利用できるエネルギー量が不足した状態をLEAと呼び、体に様々な悪影響を及ぼすと言われています。

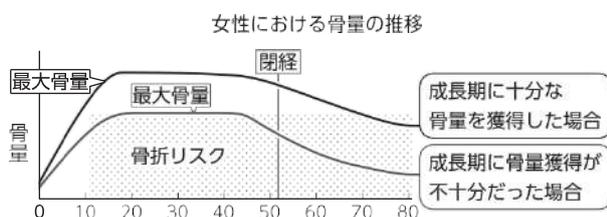


Q. 月経が来ないと月経痛もなくて楽。なにがいけないの？

A. 無月経が一生涯の健康リスクにつながることも

月経の際に分泌される女性ホルモンは、骨の発達にも重要な役割を果たします。骨量（骨密度）は10代の間に増え、20歳前後でピークを迎えた後、増えることはありません。思春期の間に成長させた骨量で一生涯を過ごすことになります。

この思春期の間に無月経が続くと骨量が十分に増えず、骨量不足になります。疲労骨折[※]を何度も起こしたり、若いうちから骨粗しょう症の薬が必要になったりする人もいます。



※女性アスリート健康支援委員会「女性アスリートの今と未来をまもる月経とスポーツについての健康情報」（2015年）より作成。

LEAによる影響

機能	影響内容
生殖機能	無月経、月経不順、ホルモン低下
骨代謝	骨密度低下、骨粗鬆症、疲労骨折のリスク増加
代謝機能	基礎代謝の低下、低血糖、体温低下
免疫機能	感染症への抵抗力低下
心血管系	心拍数低下、低血圧
精神面	うつ傾向、集中力の低下

月経周期の数え方

月経1日目から次月経開始前日までをいいます

