



諏訪小学校 保健室

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いします。

冬休みの間お子さま方はどのように過ごされていましたか？寒くて外で遊ぶことが少なかったのではないのでしょうか。規則正しい生活を取り戻すためにご家庭でも協力をよろしくお願いします。また、生活リズムアンケートへの協力もよろしくお願いします。

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、一所に留まってつらい生理痛を起こします。

対処① 体を温める

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。

対処② 温まりやすい体を作る

熱は筋肉から作られます。部活を引退して急に生理痛が酷くなった人は、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。



▶冬休み中に歯医者などにかかれた方は病院で記入してもらった受診勧告書の提出をお願いします。



1月 9日(木) 3時間目6-1体位測定
4時間目6-2体位測定
1月10日(金) 5時間目4-1体位測定
6時間目4-2体位測定
1月14日(火) 1時間目3-1体位測定
2時間目2-1体位測定
3時間目2-2体位測定

1月15日(水) 3時間目3-1体位測定
1月16日(木) 1時間目1-1体位測定
2時間目1-2体位測定
3時間目1-3体位測定
1月17日(金) 1時間目5-1体位測定
3時間目5-3体位測定
6時間目5-2体位測定