



山脇学園  
保健室  
2025.2.12

## 春は、もうすぐ？

立春を過ぎ

芽吹きの季節がやってきます

暦の上では立春を過ぎ、少しずつ夕暮れが遅くなっています。春らしい気候を体感するにはまだ早い気がします、陰から陽に転じ、冬の間に貯蔵していたものが少しずつ緩み、動植物がのびのびと動きだします。東洋医学では、春は肝の季節と考えられ、肝臓を労わることでその働きが活発になり、気や血のめぐりがよくなり、身体も気持ちも明るくのびやかになります。また、春は一年の中で最も風が強い季節。花粉・黄砂等が飛散し、アレルギー症状が引き起こされやすく、頭痛やめまいなど身体の上半身に症状が起こりやすいため、体調管理に工夫が必要になることもポイントです。

## 春にこころがけたいこと

### ○解毒 (デトックス) 溜まった毒素を排出

冬の間に体内に貯蔵された不要な老廃物は、解毒効果のある苦味のある食材や、温かいお茶をたっぷり取って排出を促しましょう。そうすることで、新鮮な旬の食物から得た栄養をたっぷりと体に吸収することができます。

### ○風の邪気を防ぐ 首筋の後ろを守る

風の強い春、首筋の後部を風にさらすのを防ぎましょう。外出時に、マフラーやスカーフを巻く、襟を立てるなどして、首元を温めましょう。防寒のコツは三首(首、手首、足首)を冷やさないことです。

### ○心の波を整える ストレス対策を

春は陽気の変化しやすく、体調とともに気分も揺らぎやすい季節です。日本の春は卒業・進学・進級と大きな生活環境の変化も伴います。無理をせず、意識的に自分がリラックスしてごきげんになれる時間と場所を持ちましょう。



キーワード

### 青いもの(緑色)

にら、春菊、菜の花、ちんげん菜、せりほうれん草、小松菜、ブロッコリー、ピーマン、キャベツ、セロリ、パセリ、よもぎ、三つ葉、そらまめ、桑の葉、たらの芽、ふきのとう、ぜんまい

#### <肝の働きをよくする食材>

レバー、クコの実、菊花、梅干、マグロ、シジミ、ハマグリ、エビ、イカ、カニ

#### <苦味のある食材>

グレープフルーツ、たけのこ、うど、にがうり

緑茶、ごぼう、銀杏、みょうが



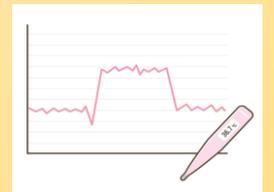
自分の身体を  
知っていこう

## 女性の身体にはサイクルがある

みなさんの心身は子どもから大人へと著しく成長を遂げていく時期にあります。特に大きな変化として、女性ホルモンの分泌量の急増とともに月経が始まり、およそひと月に一回排卵に伴うホルモンの変化が周期的に起こります。女性が一生のうちに排卵する卵子の数は推定400~500個、閉経を迎えるまで約40年間続きます。その周期や体調は、年代によっても変化し、個人差が大きいこともご存じですね。初潮から5年くらいのみなさんの年代は女性ホルモンの分泌量が急激に増加するため、月経の周期やその時にあらわれる症状が安定しないことも多く、月経前の体調の変化も人それぞれです。ホルモンの変化により、頭痛や腹痛、便秘などの身体症状以外にも、イライラする、気分が落ち込むなど、精神面にも影響が現れます。皆さんはどうやって自分の月経と付き合っていますか？

### 基礎体温をつけてみよう

月経周期を知る手がかりとして、月経の日数・周期、経血量、月経痛、体調や気分の変化など自覚できる症状の他に、基礎体温があります。基礎体温とは、生命維持に必要な最小限エネルギーしか消費していない安静時(睡眠中)の体温です。月経から排卵前の低温期、排卵日を境に体温が上昇し高温期が続き、二相のサイクルが繰り返されます。低温期と高温期では、0.5度ほどの体温差が認められます。



基礎体温



### 基礎体温の測り方

朝目覚めてすぐに、起き上がりず布団の中でそのままの姿勢で測定します。基礎体温計(婦人体温計)を使い口の中の舌下で測定します。小数点以下2桁まで表示されます。

参照：女性の健康推進室「ヘルスケアラボ」<https://w-health.jp/fetation/temperature/>

### 基礎体温表の見方

計測した値を基礎体温表に記録します。おおよそ低温期と高温期にわかれていることが女性ホルモンの変動の目安になります。低温期と高温期に分かれていない時期が長い、月経痛が重い場合は一度婦人科に相談することをおすすめします。

保護者のみなさま



### 子育てのようで、実は自分育て



わが子の幸せを願うのは親であれば当然のこと。よい子に育てほしいと思うと同時に、多くの親が、よいお母さん・お父さんになりたいと思うのではないのでしょうか。しかし現実の子育てはなかなか理想どおりにはいかず、子どもが悪い行いをした時に、「親が悪い」と周囲から思われるばつの悪さで、つきつく叱ってしまうなんてことがよくあるような気がします。一体誰のために怒ったり叱ったりしているのか、誰にとってのよい子を求めて注意しているのか。子ども自身にとって本当の意味でよい子とはどういうことなのか、子育ての悩みは尽きません。

臨床心理士の大河原美以さんは、子どもは親の「自己愛」を映し出すものであり、子どもを育てるという行為は「自分を愛する」という課題であると著書の中で説明されています(大河原美以「怒りをコントロールできない子の理解と援助」金子書房)。親は当たり前のように子どもを愛するものと思いがちですが、自分を愛することが簡単ではないことを大人は知っていますから、親として自信を失くしてしまいがちですね。また、大河原氏は、「子どもの顔に表れるものから感じ取る親としての直観」を大切にしてほしいと言います。わが子の親は自分という自信をもって、フラットな気持ちで子どものサインを受け取り、そしてご自身を大切にすることを忘れず、子どもとともに少しずつ成長してまいりましょう。