

八戸学院大別科助産専攻（高橋雪子別科長）の学生が27日、八戸学院光星高で運動部の女子生徒を対象とした健康教室「スポーツと月経」を開催した。助産師を目指して勉強に励む学生4人が、女性アスリートに対し、月経とうまく付き合いながらコンディションを整える方法を伝えた。

同科の授業の一環で初めて実施。月経の仕組みや月経痛への対処法、産婦人科の受診方法など幅広い内容について、学生が資料や生理用品を用いながら説明した。激しい運動でエネルギーが不足すると無月経になりやすく、無月経による女性ホルモンの低下はけがにつながる可能性がある―と指摘。「月経が決まった周期で来るのは健康だということ。周期を把握

月経とうまく付き合うには 八学大生、女性アスリートへ指導



市販されているさまざまな生理用品について説明する学生（右）

し、コンディションの良い日と悪い日を知ることが大事」と助言した。

参加した同校1年の笠間祐伊さん(15)は「生理前後の体調の変化など知らなかったこともあり、勉強になった」と話した。

説明した幅野陽香さん(23)

は「月経がなぜ大切なのか、楽しく学んでもらえたのでは」と貴重な経験に充実した表情。小笠原亜弥さん(22)は「興味を持ってもらえたので、今後いろいろなことを知るきっかけになればうれしい」と語った。

(金濱千優希)