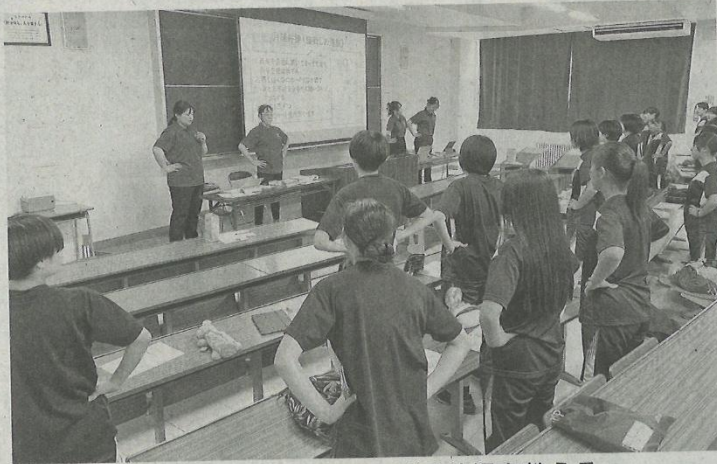


八学大別科助産専攻の学生が健康教室

スポーツ 月経にどう影響？

光星高の女子生徒に解説



高校生に月経痛を和らげる体操を教える
講師の学生たち(奥)

経などの健康障害や対処法を解説した。

健康教室は学生の実践の場として年1回開催。今回は女子学生4人が講師を務めた。

女子アスリートに起こりやすい健康障害として、エネルギー不足、無月経、骨粗しょう症を紹介。対処法については「栄養、正常な月経周期、休息と睡眠が必要。無月経は体が限界状態だということを表している」と説明した。

月経痛を和らげる体操や、市内の婦人科も紹介した上で「困ったら一人で抱えずに相談してほしい」と呼びかけた。

同専攻の佐々木楓さん(26)は「女子アスリートは体重制限などで体の不調が表れやすい。月経と向き合い、パフォーマンスを上げる助けになればうれしい」、下河原夢香さん(25)は「今回は月経用品を触ってもらったので、生徒たちの対処法の選択肢が増えたら」と話していた。

(上條哲洋)

八戸

八戸学院大別科助産専攻(高橋雪子別科長)の学生が講師を務める健康教室が10日、八戸市

の同大で開かれた。八戸学院光星高でスポーツに取り組む女子生徒29人が参加。同専攻の学生