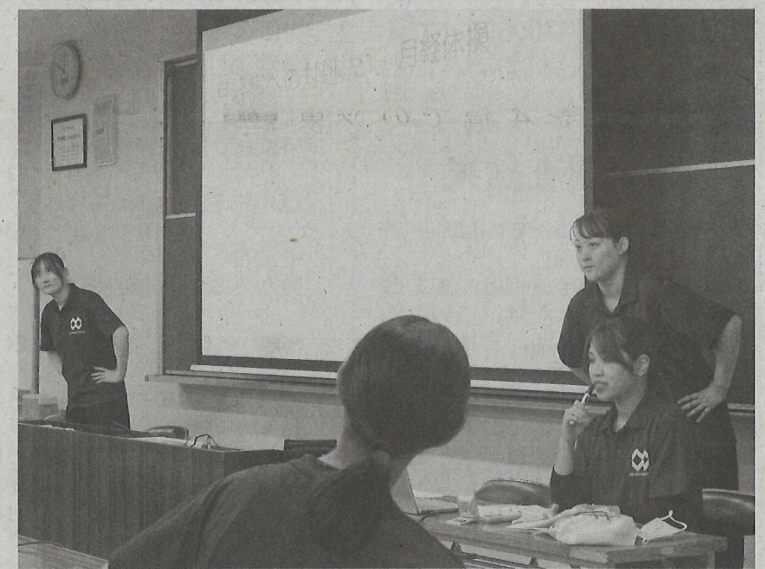




月経痛を和らげる体操を紹介する学生

月経と上手に付き合おう

光星高女子選手向け「健康教室」

八学大

八戸

八戸学院大別科助産専攻（高橋雪子別科長）は15日、八戸学院光星高スポーツ科の女子生徒を対象とした健康教室「スポーツと月経」を同大で開催した。助産師を目指す学生4人が、月経を上手にコントロールし、コンディションを整える方法を伝えた。

聴講した同校2年の蝦名美結さんは「ナプキン以外の月経用品を使ったことがないので、他の道具も使ってみた」と話した。

説明した同大の笹山さ

同校スポーツ科1、2年生の女子生徒23人が聴講。学生たちは、月経の仕組みや周期の計算方法、月経異常の種類などを説明。用途に合わせて使えるさまざまな月経用品や、月経痛を和らげる体操を紹介した。

また、女性アスリート

た。

（向屋敷萌）