





生理中、こんなときはどうする？



生理中は、出血が気になったり体調が悪かったり、人によってはふだん通りに生活できないことがあります。生理がきたということは、健康で、赤ちゃんを産める体に成長したあかし。けれど、毎月経血が出るしくみは、女性の体に必ずしも必要ではありません^[*]。

* 体の不調が理由で生理がしばらくこない場合は病院でみてもらいましょう。

スポーツ

生理のときの体育やプール、どうしたらいい？

Q. 生理痛がひどいときは、
体育の授業を見学してもいいの？

生理中の体育やプールについて特別なルールはありません。出血が多くて生理痛もひどいときは、無理せずに見学しましょう。ただ、ずっとじっとしている必要はなく、ストレッチなどで少し体を動かすのもよいでしょう。生理中も元気な人は、ふだん通りに運動してOK。もれるのが心配だったら、夜用のナプキンをつけてみて。



そぼくな
ギモン



生理中でもいつも通り体育に出る子と、見学する子がいるのはなんでなの？

Q. 生理痛には個人差があります。生理中でもふだん通り過ごせる子もいれば、おなかや腰が痛くて運動がボツラい子もいます。生理で体育を休んでいる女の子がいたら、体調が悪いということを理解し、からかったりせずにそっとしておいてあげましょう。



Q. プールは入っても大丈夫？

医学的には、生理中も泳いで問題ありません。水中では水の圧力が体にかかり、経血が出にくくなるけれど、水に入る前や上がった後は経血が出やすいから気をつけて。紺や茶色など濃い色のバスタオルを用意して、すぐにシャワーをあびたらサッと着がえましょう。プールに入るときは、できればタンポン（1巻23ページ）を使いましょう。



あなたはどう思う？

ぜんこく 全国の中学校や高校では、生理中の生徒の指導についてこんなことが起きています。もし同じようなことが身のまわりで起きたら、あなたはどう思う？

見学の生徒は校庭10周

わたしの中学校では、生理でプールに入れない子は暑い中校庭を10周（2km）走るという決まりがあります。ただでさえ生理痛で体調が悪いのに、熱中症になりそうでツラかった！見学はサボりじゃないのに……。

強制的にプールに入られた

「生理でもプールに入れる」と、先生に強い口調で言われ、「絶対に入らないといけないんだ」と感じた。タンポンはこわくて使えなかったから、何もつけずにプールに入ったの。血が流れたらどうしようかわかった。

生理の日数を先生に報告

高校のプールの授業を見学するときは、「生理○日目です」と生理の日数を報告しなければいけない。男性の先生にそんなことを言うなんてはずかしかった。友だちはそれがイヤで、無理してプールに入っていたんだよね。

参加・不参加は自分で決めたい

「生理のときも体育は基本的に参加。水泳の授業も同じです」というプリントが中学校から配られた。自分の体は自分がいちばんわかっているのに、体育に参加できるかどうかの限界を、どうして先生が勝手に決めるんだろう。