

〔資料〕

# 学習指導要領とその解説および体育科・保健体育科の教科書における月経に関連する記載内容と保健指導への一考察

外 千夏 葛西 敦子

## 要 旨

学校教育における体育科・保健体育科では、学習指導要領とその解説に基づき作成された教科書を教材に、教科教員が保健学習を展開している。さらに、養護教諭や外部講師が保健指導を行い、保健学習の内容を補っている。本研究では、月経に関連した保健学習の内容を明らかにすることを目的として、現行の小学校から高等学校までの学習指導要領およびその解説と体育科・保健体育科の教科書における月経に関連する記載の有無、その内容についてまとめた。その結果、初経に関する内容、月経の機序、月経周期に関する記載はあった。一方、月経の正常と異常についての記載が少なかった。月経随伴症状に関する記載は一部の教科書に腹部膨満感、イライラ、腹痛があるのみで、その対処方法については全ての教科書に記載がなかった。これらより、思春期女子に対する〈月経の正常と異常〉・〈月経随伴症状〉に関しての保健指導の必要性が示唆された。

キーワード：学習指導要領、学習指導要領解説、体育科・保健体育科教科書、月経、保健指導

## I. はじめに

日本女性の初経年齢は平均 $12.3 \pm 1.0$ 歳であり<sup>1)</sup>、臨床的には満15歳までにほぼ100%が初経を迎えるといわれている<sup>2)</sup>。初経後、しばらくは無排卵性周期であることが多く、排卵機能が成熟し、月経周期が安定するまでは1～2年かかるとされる。思春期女子は身体が徐々に成熟し、月経周期が確立に向かう時期にある。それに伴い月経や月経随伴症状が変化する時期でもある。

中でも月経随伴症状は、思春期女子においては学習や部活動などの学校活動において集中力の低下を招くなど、QOLに影響を及ぼす。実際、思春期女子の約90%が何らかの月経随伴症状

を自覚し、そのうちの40～50%が日常生活に支障を及ぼしていると報告されている<sup>3) 4)</sup>。さらに、生活に支障をきたすほどの月経随伴症状の中には、子宮内膜症など将来の妊孕性の低下を招く疾患が潜在している場合がある<sup>5)</sup>。

生涯を通じた女性の健康施策に関する研究会報告書<sup>6)</sup>では、多くの女性が月経痛・月経障害を体験しているが適切な対処が行われていないことの原因として知識不足・健康相談の場の不足を挙げ、「月経を女性の健康状態を示す指標であり、その症状がひどい場合は社会生活を疎外する要因となり、治療等の対応が必要なものとして意識させるような健康教育・相談が必要である」と述べている。思春期女子においても

月経を自己の健康指標ととらえ、月経に対して積極的な保健行動をとることは、生涯における性と生殖の健康の保護の上でも重要な課題である。

現在、学校における月経教育は小学校から高等学校まで、体育科・保健体育科で取り扱われており、学習指導要領とその解説に基づいた教科書を教材に、教科教員が保健学習を展開している。さらに、養護教諭や外部講師が保健指導を行い、保健学習の内容を補充している。保健指導は、養護教諭または外部講師により児童生徒の実態に合わせた内容で行われている。しかし、高校生を対象とした調査では、月経の生理に関する主な指導者は小学校・中学校の教員であるが、指導を受けたことがない内容で最も高率なものは月経時のセルフケアに関する内容と報告している<sup>7)</sup>。また、中高生における月経知識への満足度は学年が進むごとに減少する傾向との報告がある<sup>8)</sup>。

そこで、本研究では、現行の学習指導要領とその解説および体育科・保健体育科の教科書における月経に関連する記載内容について明らかにすることを目的とした。その上で、月経の正常と異常・月経随伴症状に関しての保健指導を考察する。

## II. 調査対象および方法

### 1. 調査対象

#### 1) 小学校の学習指導要領およびその解説（体育編）と体育科の教科書

平成20年度3月告知の小学校学習指導要領<sup>9)</sup>及びその解説<sup>10)</sup>を対象とした。体育科の教科書は、上記の学習指導要領に基づき作成され、平成29年度現在も使用されているもので、3・4年生用が5冊（小No.1<sup>11)</sup>、小No.2<sup>12)</sup>、小No.3<sup>13)</sup>、小No.4<sup>14)</sup>、小No.5<sup>15)</sup>）であった。なお、小学校5・6年生では、生殖機能に関する内容を取り扱っていないため、対象外とした。

#### 2) 中学校の学習指導要領およびその解説（保健体育編）と保健体育科の教科書

平成20年度3月告知の中学校学習指導要領<sup>16)</sup>及びその解説<sup>17)</sup>を対象とした。保健体育科の教科書は、上記の学習指導要領に基づき作成され、平成29年度現在も使用されているもので、4冊（中No.1<sup>18)</sup>、中No.2<sup>19)</sup>、中No.3<sup>20)</sup>、中No.4<sup>21)</sup>）であった。

#### 3) 高等学校の学習指導要領およびその解説（体育・保健体育編）と保健体育科の教科書

平成21年度3月告知の高等学校学習指導要領<sup>22)</sup>及びその解説<sup>23)</sup>を対象とした。保健体育科の教科書は、上記の学習指導要領に基づき作成され、平成29年度現在も使用されているもので、2冊（高No.1<sup>24)</sup>、高No.2<sup>25)</sup>）であった。

### 4) 月経に関連する記載内容の分類

本研究では、月経に関連する記載内容を<①初経>、<②月経の機序>、<③月経の正常と異常>、<④月経随伴症状>、<⑤妊娠と月経の停止>、<⑥保健行動>とした。さらに、①では<①a初経の対応>、<①b初経の時期>に分類した。③では<③a月経周期>、<③b持続日数>、<③c経血量・色>、<③d月経不順>、<③e無月経>、<③f無排卵>とした。④では<④a症状>、<④b対処方法>に分類した。⑥では、<⑥a基礎体温>、<⑥b月経相談>に分類した。分類に当たっては月経異常の定義・種類<sup>26)</sup> 27) および児童生徒等の健康診断マニュアル<sup>28)</sup>を参考とした。

### 2. 調査方法

学習指導要領とその解説（体育、保健体育編）および体育科の教科書では、「育ちゆく体とわたし」（小学3・4年生）、「心身の機能の発達と心の健康」（中学校）、「生涯を通じる健康」（高等学校）の単元において生殖機能に関する内容を取り扱っている。本研究では、「月経に関連する

内容」に注目し、各単元において、それに関する記載の有無と、記載がある場合はその内容について読み取った。

### Ⅲ. 結果

#### 1. 学習指導要領とその解説における月経に関連する記載

##### 1) 小学校3・4年生の学習指導要領とその解説(体育編)(表1)

小学校3・4年生の学習指導要領とその解説(体育編)には、思春期の体の変化として「初経」について理解できるようにすることが記載されていた。

##### 2) 中学校の学習指導要領とその解説(保健体育編)(表2)

中学校の学習指導要領には、月経に関連する記載として「思春期には内分泌の働きによって生殖にかかわる機能が成熟すること」を理解できるようにすることが記載されていた。また、その解説に、「生殖にかかわる機能の成熟として、女子では月経が見られ、妊娠が可能となることを理解できるようにする」と記載されていた。

##### 3) 高等学校の学習指導要領とその解説(体育・保健体育編)(表3)

高等学校の学習指導要領には、月経に関連する記載はなかった。その解説に、「思春期における心身の発達や健康課題について特に性的成熟に伴い、心理面、行動面が変化することについて理解できるようにする」ことが記載されていた。

#### 2. 体育科・保健体育科の教科書における月経に関連する記載

全ての教科書の記載内容の有無について表4に示した。

##### 1) 小学校3・4年生用の体育科の教科書

小学校3・4年生用の体育科の教科書5冊(小No.1～小No.5)では、児童が初経・精通への準

備をするための内容構成となっていた。

内容は<①a初経の対応>(小No.2,3,4,5)、<①b初経の時期>(小No.2,3,4,5)、<②月経の機序>(小No.1,2,3,5)、<③a月経周期>(小No.1,2,3,5)、<③d月経不順>(小No.1,2,4)、<④a症状>(小No.1,4)、<⑥b月経相談>(小No.1,3)であった。<①a初経の対応>は会話として掲載されており、「みんなでお祝いしてくれたよ」(小No.2)、「おとなに近づいたしるしなのよ。おめでとう」(小No.5)の記載があり、対応する相手は、4冊全て「母親」であった。<①b初経の時期>は4冊全てに初経発来年齢と人数がグラフで示されていた。<②月経の機序>は、すべての教科書で図示されていた。<③d月経不順>に関して、「初経から何年かは、その間かくが不規則になることもあります」(小No.2)のように、記載しているすべての教科書において、初経後の月経不順について説明していた。<④月経随伴症状>は、「人によっては、月経のとき、おなかのはる感じがすることがあります」(小No.1)、「月経のとき、わたしはおなか少しはる感じ」(小No.4)という腹部膨満感についての記載があった。

また、<⑥b月経相談>に関して、相談時期は「不安や心配なことがあったら」(小No.1)、「聞いてみたいこと、心配なことがあったら」(小No.3)としており、相談相手は「うちのひと」(小No.1)、「家の人」(小No.3)、「たんにんの先生」(小No.1)、「保健室の先生」(小No.1)、「先生」(小No.3)と記載されていた。

<③b持続日数>、<③c経血量・色>、<③e無月経>、<③f無排卵>、<④b対処方法>、<⑤妊娠と月経の停止>、<⑥a基礎体温>の記載は全ての教科書になかった。

表5では、<④月経随伴症状>について記載のあった小No.1と小No.4をまとめた。

##### 2) 中学校用の保健体育科の教科書

中学校用の保健体育科の教科書4冊（中 No.1～中 No.4）では、小学校の内容に性ホルモンや妊娠などの内容を加え、思春期における性成熟の理解を深めるための内容構成となっていた。

内容は<① b 初経の時期>（中 No.1,3,4）、<② 月経の機序>（中 No.1,2,3,4）、<③ a 月経周期>（中 No.2,3,4）、<③ b 持続日数>（中 No.2）、<③ c 経血量・色>（中 No.2）、<③ d 月経不順>（中 No.2,4）、<③ e 無月経>（中 No.4）、<③ f 無排卵>（中 No.4）、<⑤ 妊娠と月経の停止>（中 No.2,4）、<⑥ b 月経相談>（中 No.4）であった。<② 月経の機序>は、すべての教科書で図示されていた。

<③ a 月経周期>では「初経後の数年間はまだホルモンの分泌が安定していないので、不規則なことが多い」（中 No.2）、「初経を迎えてから数年間は、排卵が起こらなかつたり、起こったとしても不規則だつたりする場合が少なくありません」（中 No.4）という初経後の月経不順について説明していた。また、<① b 初経の時期>は3冊全てに初経発来の年齢と人数がグラフで示されていた。<⑥ b 月経相談>に関して、相談相手は「医師」（中 No.4）と記載され、「月経がない期間が3カ月を超えないうちに医師に相談しましょう」（中 No.4）という<③ e 無月経>に対する受診のタイミングの記載があった。

<① a 初経の対応>、<④ a 症状>、<④ b 対処方法>、<⑥ a 基礎体温>の記載は全ての教科書になかつた。

表6では、月経に関連する記載内容が多い中 No.2と中 No.4をまとめた。

### 3) 高等学校用の保健体育科の教科書

内容は<② 月経の機序>（高 No.1,2）、<③ a 月経周期>（高 No.1,2）、<③ d 月経不順>（高 No.1,2）、<③ e 無月経>（高 No.1,2）、<③ f 無排卵>（高 No.1,2）<④ a 症状>（高 No.2）、<⑤ 妊娠と月経の停止>（高 No.1,2）、<⑥ a

基礎体温>（高 No.1,2）であった。<③ a 月経周期>では、「初経を迎えてから数年間は、排卵が起きなかつたり、起きてても不規則なことが少なくありません。しかし、思春期後半に向かうにつれて、排卵と月経が一定のリズムをもつようになり、…（後略）」（高 No.2）という思春期の月経周期の確立について記載があった。さらに、「無理なダイエットをすると、卵巣や子宮の発達が妨げられ、月経不順や無排卵、無月経を起こすことがあります」（高 No.2）という月経異常についての記載があった。また、「妊娠は月経の遅れやつわりなどによって気づく場合があるが、心身の状態によっては妊娠していなくても似たような状況になることもある」（高 No.1）といった<⑤ 妊娠と月経の停止>についての記載があった。

<④ 月経随伴症状>については、基礎体温表への記載の一例として、「イライラや腹痛の時期などをカレンダーにつける」（高 No.2）と記載があった。<⑥ a 基礎体温>は全ての教科書で測定方法と排卵日についての記載があった。

<① a 初経の対応>、<① b 初経の時期>、<③ b 持続日数>、<③ c 経血量・色>、<④ b 対処方法>、<⑥ b 月経相談>に関する記載は全ての教科書になかつた。

表7では、月経に関連する記載内容が多い高 No.2をまとめた。

表1. 小学校学習指導要領とその解説（体育編）

学習指導要領 平成20年3月告示	学習指導要領解説 平成20年8月
第2章 第9節 体育 第2 各学年の目標および内容 [第3学年及び第4学年] 1 目標 (p94) (3) 健康な生活及び身体の発育・発達において理解できるようにし、身近な生活において健康で安全な生活を営む資質や能力を育てる。 2 内容 G 保健 (p96) (2) 体の発育・発達について理解できるようにする。 イ 体は、思春期になると次第に大人の体に近づき、体つきが変わったり、 <b>初経</b> 、精通などが起こったりすること。また、異性への関心が芽生えること。  [第5学年及び第6学年] <b>*月経に関連する記載なし</b>	G 保健 (2) 育ちゆく体とわたし イ 思春期の体の変化 (p58 - 59) (ア) 思春期には、体つきに変化が起り、人によって違いがあるものの、男子はがっしりした体つきに、女子は丸みのある体つきになるなど、男女の特徴が現れることを理解できるようにする。 (イ) 思春期には、 <b>初経</b> 、精通、変声、発毛が起り、また、異性への関心も芽生えることについて理解できるようにする。さらに、これらは、個人によって早い遅いがあるもののだれにでも起こる、大人の体に近づく現象であることを理解できるようにする。 なお、指導に当たっては、発達の段階を踏まえること、全体で共通理解を図ること、保護者の理解をえることなどに配慮することが大切である。

網かけ部分：月経に関連する記載内容

表2. 中学校学習指導要領とその解説（保健体育編）

学習指導要領 平成20年3月告示	学習指導要領解説 平成20年9月
第2章 各教科 第7節 保健体育 第2 各分野の目標及び内容 [保健分野] 1 目標 (p94) 個人生活における健康・安全に関する理解を通して、生涯を通じて、自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を育てる。 2 内容 (p94 - 96) (1) 心身の機能の発達と心の健康について理解できるようにする。 イ <b>思春期には、内分泌の働きによって生殖にかかわる機能が成熟すること。</b> また、成熟に伴う変化に対応した適切な行動が必要となること。 3 内容の取扱い(p102) (3) 内容の(1)のイについては、妊娠や出産が可能となるような成熟が始まるという観点から、受精・妊娠までを取り扱うものとし、妊娠の経過は取り扱わないものとする。また、身体の機能の成熟とともに、性衝動が生じたり、異性への関心が高まったりすることなどから、異性の尊重、情報への適切な対処や行動の選択が必要なることについて取り扱うものとする。	第2章 保健体育科の目標及び内容 第2節 各分野の目標及び内容 [保健分野]  2 内容 (p148 - 150) (1) 心身の機能の発達と心の健康 イ 生殖にかかわる機能の成熟 思春期には、下垂体から分泌される性腺刺激ホルモンの働きにより生殖器の発育と共に生殖機能が発達し、男子では射精、女子では <b>月経</b> が見られ、妊娠が可能となることを理解できるようにする。また、身体的な成熟に伴う性的な発達に対応し、性衝動が生じたり、異性への関心などが高まったりすることなどから、異性の尊重、性情報への対処など性に関する適切な態度や行動の選択が必要となること理解できるようにする。 なお、指導に当たっては、発達の段階を踏まえること、学校全体で共通理解を図ること、保護者の理解を得ることなどに配慮することが大切である。

網かけ部分：月経に関連する記載内容

表3. 高等学校学習指導要領とその解説（保健体育・体育編）

学習指導要領 平成21年3月告示	学習指導要領解説 平成21年12月
第2章 各学科に共通する各教科 第6節 保健体育 第2款 各教科 第2 保健 1 目標 (p94) 個人及び社会生活における健康・安全について理解を深めるようにし、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を育てる。 2 内容 (2) 生涯を通じる健康 生涯の各段階において健康についての課題があり、自らこれに適切に対応する必要があること及び我が国の保健・医療制度や機関を適切に活用することが重要であることについて理解できるようにする。 ア 生涯の各段階における健康(p95) 生涯にわたって健康を保持増進するには、生涯の各段階の健康課題に応じた自己の健康管理及び環境づくりがかかわっていること。	第1部 保健体育 第2章 各教科 第2節 保健  3 内容 (2) 生涯を通じる健康 (p117) ア 生涯の各段階における健康 (ア) 思春期と健康 <b>思春期における心身の発達や健康課題について特に性的成熟に伴い、心理面、行動面が変化することについて理解できるようにする。</b> また、これらの変化に対応して、自分の行動への責任や異性を尊重する態度が必要であること、及び性に関する情報等への適切な対処が必要であることを理解できるようにする。 なお、指導に当たっては、発達の段階を踏まえること、学校全体で共通理解を図ること、保護者の理解を得ること等に配慮することが大切である。

網かけ部分：月経に関連する記載内容

表4. 小・中・高の体育科・保健体育科の教科書における月経に関する記載内容

分類 教科書	①初経		②月経の 機序	③月経の正常と異常						④月経随伴症状		⑤妊娠と 月経の 停止	⑥保健行動	
	①a 初経の対応	①b 初経の時期		③a 月経周期	③b 持続日数	③c 経血量・色	③d 月経不順	③e 無月経	③f 無排卵	④a 症状	④b 対処方法		⑥a 基礎体温	⑥b 月経相談
小学校 3 4 年生	小No.1 <sup>11)</sup>		○	○			○				○ <sup>*1</sup>			○
	小No.2 <sup>12)</sup>	○	○	○	○			○						
	小No.3 <sup>13)</sup>	○	○	○	○									○
	小No.4 <sup>14)</sup>	○	○					○			○ <sup>*1</sup>			
	小No.5 <sup>15)</sup>	○	○	○	○									
中学校	中No.1 <sup>18)</sup>		○	○										
	中No.2 <sup>19)</sup>			○	○	○	○					○		
	中No.3 <sup>20)</sup>		○	○	○							○		
	中No.4 <sup>21)</sup>		○	○	○			○	○	○		○		○
高等学校	高No.1 <sup>24)</sup>			○	○			○	○	○		○	○	
	高No.2 <sup>25)</sup>			○	○			○	○	○	○ <sup>*2</sup>	○	○	

備考：小学校5・6年生では生殖機能に関する内容を取り扱っていない

○：記載あり

\*1：腹部膨満感

\*2：イライラ・腹痛

表5. 小学校3・4年生用の体育科の教科書における月経に関する記載内容

教科書 (例)	月経に関する記載内容
小 No.1 <sup>11)</sup>	<p>単元：育ちゆく体とわたし 2 体の中の変化 【初経・精通】 (p22)</p> <p>女子は、卵子を育てる卵巣が発達して、月に1回ぐらいの間かくで、卵巣の中の成長した卵子が子宮に運ばれます。子宮では、内がわのまくが栄養分をふくんだ血液などであつくなり、しばらくして、そのまくがはがれて、血液などとともに体の外に出されます。これを月経といい、初めての月経を初経といいます。</p> <p>【月経の起こり方】 (図あり)</p> <p>1 卵子が発育しはじめる。子宮の内がわのまくがあつくなりはじめる。→2 卵巣から卵子が飛び出し(排卵)、子宮に運ばれる。→3 卵子がこわれる。子宮のまくはさらにあつくなる。→4 子宮のまくがはがれ、血液とともに体の外へ出される(月経)。</p> <p>【脚注】 (欄外)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・月経からつぎの月経までの間かくは、人によってちがいますが、およそ一カ月です。きそく的でないこともあります。人によっては、月経のとき、おなかが張る感じがすることもあります。(p22)</li> <li>・初経や精通をはじめ、いろいろな体の変化で不安や心配なことがあったら、おうちの人やたんじんの先生、ほけん室の先生などに相談するようにしましょう。(p23)</li> </ul>
小 No.4 <sup>14)</sup>	<p>単元；育ちゆくからだとわたし 3 体の中で起こる変化 【女子に起こる変化】 (p18)</p> <p>(前略)しばらくすると、まくがはがれ、血液とともに体の外に出されます。これを月経といい、初めての月経を初経といいます。</p> <p>【脚注】 (欄外 下)</p> <p>月経の起こる間かくは、初めのころはきそくですが、しだいに決まった間かくで起こるようになります。月経は、生理、メンスなどということもあります。</p> <p>【初経をけいけんした人(女子)】 (グラフ p19) (グラフ下の女子の会話文)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・月経のとき、わたしはおなかが少しはる感じ。</li> <li>・わたしは月経のときも、ふだんも変わらない。</li> </ul> <p>【どんな気持ちだったのかな？(初経や精通について)】 (p19)</p> <p>あきこ先生：母から月経のことを少しだけ聞いていたけど、「学校でなっちゃったらどうしよう」と不安だったの。(以下略)</p>

網かけ部分：月経随伴症状に関する記載

備考：＜④月経随伴症状＞について記載のあった小 No.1 と小 No.4 をまとめた

表6. 中学校の保健体育科の教科書における月経に関連する記載内容

教科書 (例)	月経に関連する記載内容
中 No.2 <sup>19)</sup>	<p>単元：1 心身の発達と心の健康 3 性機能の成熟 [本文] ② 排卵と月経の仕組み (p13) 排卵に合わせて、子宮内膜は女性ホルモンの働きで充血し厚くなります。これは、受精卵を育てるための準備です。受精しなかった場合は、子宮内膜は剥がれて体外へ出されます。これが月経で、ほぼ月に1度ずつ繰り返されます。</p> <p>[資料2] 女子の生殖器と排卵・月経の仕組み (周期が28日の場合) (p13) ①卵巣で卵胞が成熟し始める。子宮内膜が厚くなり始める。→②子宮内膜が十分熱くなった時、成熟した卵胞から、卵子が出される。→③卵子は、精子と出会わなかったときは、壊れてなくなる。→④子宮内膜が剥がれて、体外へ出される。(月経)</p> <p>[補足文] (p13・資料2の下方) 月経には個人差がありますが、およそ次のように起こります。 ・月経初日から次の月経の前日までの日数(月経周期)は、25～38日ほどです。 ・月経血の色は、赤黒かったり、真っ赤だったりといろいろです。 ・月経血の総量(経血量)は、50～250mlほどです。 ・月経血が出る期間(月経期間)は、3～8日ほどです。 月経から排卵日を予想することができます。上の図の場合、月経の起こる何日目になるでしょうか。</p> <p>[Q&amp;A] (p14) Q 私は、月経が何カ月もなかったり、月に2度もあったりするので、心配です。 A 初経後の数年間はまだホルモンの分泌が安定していないので、不規則なことが多いのです。性機能の成熟とともに月経周期は安定していき、女性の体のリズムができあがっていきます。また、月経には体調や心の状態も影響するので、運動、食事、休養のバランスをとって、心身ともに健康な生活を送るように心がけましょう。</p> <p>4 受精と妊娠 (p15) [脚注] (p15 左 欄外) ④妊娠すると、ホルモンの働きにより、排卵と月経は休止します。</p> <p>&lt;月経随伴症状に関する記載 なし&gt;</p>
中 No.4 <sup>21)</sup>	<p>単元：心身の機能の発達と心の健康 3 生殖の働きの発達 [本文] 2 女子は排卵と月経が始まる (p54) 卵子の成熟と排卵にあわせて、子宮内膜は充血して厚くなり、受精卵を育てるのによい状態をつくりまします。これは女性ホルモンの働きです。受精が起こらなければ、子宮内膜は血液などとともにのはがれ落ち、外に出されます。これが月経です。月経は、ほぼ1カ月の周期で起こります。初めての月経を初経といい、始まる時期に個人差があります。</p> <p>[図4] 初経経験率 (グラフ) (p55)</p> <p>[図3] 月経のしくみ (p55) 卵巣の中では卵子が一定の間隔で成熟する。→成熟した卵子が卵巣の外に出る。これが排卵。→卵子は子宮に向かう。子宮内膜は充血して厚くなる。→卵子が受精しないと、子宮内膜ははがれ落ちる。これが月経。(周期は約1カ月)</p> <p>[補足文] 思春期は月経周期が不安定なことがある (p55) 初経を迎えてから数年間は、排卵が起こらなかったり、起こったとしても不規則だったりする場合があります。それは、卵巣や子宮の発達がまだじゅうぶんではないからです。思春期は生殖器の成熟をうながしながら、しだいに規則的な性周期を完成させていく時期なのです(しかし、月経がない期間が3カ月を超えないうちに医師に相談しましょう)。</p> <p>[本文] 4 精子と卵子が合体すると受精が起こる (p57) (前略)妊娠すると排卵が起こらなくなり、月経が止まります。</p> <p>&lt;月経随伴症状に関する記載 なし&gt;</p>

網かけ部分：月経随伴症状に関する記載

備考：月経に関連する記載内容が多い中 No.2 と中 No.4 をまとめた

表7. 高等学校の保健体育科の教科書における月経に関連する記載内容

教科書 (例)	月経に関連する記載内容
高 No.2 <sup>25)</sup>	<p>単元：生涯を通じる健康</p> <p>1 思春期と健康</p> <p>【本文】 1 思春期には、生殖器が発達する</p> <p>1 女性の体と思春期 (p64)</p> <p>(前略)女性の場合、初経を迎えてから数年間は、排卵が起きなかったり、起きてても不規則なことが少なくありません。しかし、思春期後半に向かうにつれて、排卵と月経が一定のリズムをもつようになり、性周期が安定します。(前略)こうした時期に無理なダイエットをすると、卵巣や子宮の発達が妨げられ、月経不順や無排卵、無月経を起こすことがあります。</p> <p>【脚注】 (p64 左 欄外)</p> <p>② (前略)基礎体温だけでなく、月経の周期、<b>イライラや腹痛</b>の時期などをカレンダーにつける習慣にしておくこと、自分の体のリズムがわかる。</p> <p>【図2】 女性の性周期 (月経周期が28日で、妊娠しなかった場合) (p64 下方)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・子宮内膜の変化：月経後、卵胞ホルモンの影響で、しだいに厚くなり充血する→はがれ落ちる</li> <li>・月経開始からの日数(基礎体温表)：基礎体温がさがり月経が始まる</li> <li>・女性の体のなかでは、目に見える月経だけでなく、さまざまな周期的変化が起こっている。時期によって、ホルモンの分泌量が変化することにより、子宮内膜の厚さは連続的に変化する。また、体温も排卵や月経の前後で変化する。(基礎体温表の下の説明文)</li> </ul> <p>3 妊娠・出産と健康</p> <p>【脚注】 (p68 左 欄外)</p> <p>② 月経がないことをきっかけに診察を受け、妊娠が確認されるときは、早くても妊娠満4週ころとなる。なお、妊娠週数は、最終月経の初日を起点として数える。</p>

網かけ部分：月経随伴症状に関する記載

備考：月経に関連する記載内容が多い高 No.2 をまとめた

#### IV. 考察

女性活躍推進法が2015年に制定され、今後ますます女性が労働力として期待される中、女性が健康的に就労を継続することが求められている。そのためには女性が自らの特徴を理解した上で、月経に対して保健行動をとることが必要である。

しかし現状は月経不順や月経痛の我慢など不適切な行動が多い。働く女性の身体と心を考える委員会<sup>29)</sup> (2004) の調査によると、25歳未満の労働女性の26.2%が月経不順であると回答し、そのうち55.9%がその状態を放置している。さらにその年齢層では43.8%が「強い」または「やや強い」月経痛があると回答し、そのうち28.8%が「特に何もしなかった」と回答している。

実際に女性が学校教育以外の場で月経について学習する機会はほとんどない。そこで本研究では、小・中・高における現行の学習指導要領とその解説および体育科・保健体育科の教科書における月経に関連する記載内容について明らかにした。

今回の調査では、小学校3・4年、中学校、高等学校の学習指導要領およびその解説において、月経に関連する記載内容があった。また、高等学校用の保健体育科の教科書においてはダイエットと月経不順や無月経の関連について記載されており、月経と自らの健康状態の関連について学習できる内容となっていた。しかし、本研究の対象である教科書11冊のうち<月経の正常と異常>に関する記載が少なく、中でも<持続日数>、<経血量・色>、<無月経>、<無排卵>への記載が少なかった。許<sup>30)</sup>ら (2012)

は日本と他国の青年期女性の月経の教育状況を比較し、正常な月経と異常な月経について理解している女性が日本は他国に比べ有意に低いことを指摘している。思春期女子が自らの月経に何らかの問題を生じている時、それが異常であることに気づき、症状について周囲の大人に相談できることが重要である。そのためには、月経の正常と異常について学習する必要がある。よって保健指導では、教科書に記載の少ない〈月経の正常と異常〉について指導内容に取り込み、思春期女子が月経相談や受診という保健行動につながられるよう内容の充実が望まれる。

一方、〈月経随伴症状〉の関連内容については、学習指導要領とその解説において、すべての学年に記載がなかった。教科書においては、小学校用と高等学校用に〈症状〉の記載がわずかにあるのみで、〈対処方法〉についての記載は皆無であった。

先行研究<sup>31)</sup>でも月経教育における教育的課題として月経随伴症状への保健行動についての内容不足を挙げている。一般的に月経随伴症状に対する保健行動は休息、保温等の対処療法に加え、鎮痛剤や重症例では低用量ピル、漢方薬が利用される。思春期女子の月経随伴症状への保健行動の実態調査<sup>31) 32)</sup>によると、「我慢する」40.7%、「誰にも相談したことがない」68%という報告もあり、適切な保健行動をとれていない女子が存在する。月経随伴症状への対処方法として、保温・休息等の日常生活上での工夫に加え、疼痛を我慢せず適切な鎮痛剤の利用を身に付けることが必要である。特に思春期に生じる月経痛の大部分は排卵周期に伴う機能的月経困難症であり、初経後2～3年より始まる傾向がある<sup>3)</sup>。その後、月経随伴症状は中学校1年生から高校3年生という6年間で有意に増加するとの報告<sup>33)</sup>があり、現在は症状がなくても徐々に自覚を伴うようになることもある。よって、〈月経随伴症状〉とその〈対処方法〉について

は保健指導で取り上げることが期待される内容である。その指導内容として、症状を我慢しないこと、月経相談の活用や鎮痛剤の正しい使用方法、産婦人科受診・低用量ピルの内服等を含めた具体的な保健行動を取り入れることが望ましいと考える。

今回、学習指導要領およびその解説と体育科・保健体育科の教科書の月経に関連する記載内容から、〈月経の正常と異常〉・〈月経随伴症状〉の記載が少ないこと、月経随伴症状の〈対処方法〉の記載が全くないことが明らかとなった。文部科学省は次期学習指導要領での保健体育について、「保健については、健康に関心を持ち、自他の健康の保持増進や回復を目指して、疾病等のリスクを減らしたり、生活の質を高めたりすることができるよう、知識の指導に偏ることなく<sup>34)</sup>」指導内容を改善することや、「主体的に健康の保持増進や回復に取り組む態度<sup>34)</sup>」を教育目標とすることを示している。保健指導においても、生徒が自らの月経の変化に関心を持ち、主体的な態度を身につけられるよう、指導内容や時期について検討が必要と考える。

保健指導で取り扱う内容と各学年の組み合わせは、生徒の発達段階と月経に伴う症状の推移に関連させる必要があると考える。

中・高生の初経後1年未満から5年以上までの月経の変化についての研究<sup>3)</sup>によると、月経周期が時々不規則である例は初経後から経時的変化がみられず常に4～5割存在する。月経持続日数は初経後1～2年で一定化し、初経後2年未満に2日以内の例が多く、経血量は個人差が強い。また、月経随伴症状は初経発来後、中等度（日常生活に困難をきたすが休むほどではない）あるいは重症（日常生活が困難で学業を休むほど）の症状を持つ例は経時的に有意に増加し、初経後5年以上経過している例の47.6%に中等度以上の症状を認めたと報告している。

一方、低用量ピルの使用についてガイドラインでは「初経発来後から開始できるが、骨成長

への影響を考慮する必要がある<sup>35)</sup>」と述べた上で、「月経周期の確立および骨成長の終了は通常15歳前後<sup>35)</sup>」としている。臨床において、月経異常の治療のため低用量ピルを使用している事例は14歳頃から見られる。

現行の学習指導要領では、小学5・6年生において生殖機能に関連する内容を取り扱っていないが、初経年齢の平均に相当し、その後月経が変化する時期にあたる。先述した中・高生の月経の変化や治療の実態を踏まえると、小学校5・6年生から中学校1年生で〈月経の正常と異常〉および〈月経随伴症状〉について、保健指導で取り扱うことが理想と考える。中学校2年生から高等学校3年生では、養護教諭一人一人が自身の勤務校における健康課題を把握しながら保健指導として〈月経の正常と異常〉・〈月経随伴症状〉を取り入れることが望まれる。

## V. まとめ

本研究では、学習指導要領とその解説および体育科・保健体育科の教科書において、月経に関連する記載があるか否か、およびその記載内容を明らかにし、保健指導の内容を考察した。得られた結果は以下の通りである。

1. 小学校3・4年生の学習指導要領とその解

## VI. 文献

- 1) 長塚正晃：思春期発来の機序. 周産期医37,963-967,2007
- 2) 横谷進：「思春期医学診断テキスト」思春期と身体成熟. (日本小児学会編),6-10,診断と治療社,東京,2008
- 3) 春名由美子：中学・高校女子生徒における初経発来からの月経状況とそれに伴う関連症状の推移について. 東京女子医科大学誌,79 (12),516-524,2009
- 4) 池田智子：高校生における月経痛と関連する因子の実態調査とリラクゼーション法による月経痛の軽減効果. 母性衛生,52 (1),129-138,2011
- 5) 安達智子：思春期の月経困難症. 産婦人科治療,98,159-161,2009
- 6) 厚生労働省児童家庭局母子保健科：生涯を通じた女性の健康施策に関する研究報告.  
[http://www1.mhlw.go.jp/houdou/1107/h0721-2\\_18/h0721-2.html](http://www1.mhlw.go.jp/houdou/1107/h0721-2_18/h0721-2.html) (2017年7月9日9時6分取得)
- 7) 蛭名智子：思春期における月経の実態と月経教育に関する調査研究. 母性衛生,51 (1),111-

説(体育編)に月経に関連する記載は〈初経〉であった。

教科書においては〈月経の正常と異常〉に関連する記載は5冊中4冊の教科書にあったが、〈月経周期〉についての記載のみであった。〈月経随伴症状〉に関連する記載は2冊の教科書に腹部膨満感のみの記載があり、〈対処方法〉についての記載はなかった。

2. 中学校の学習指導要領とその解説(保健体育編)に月経に関連する記載は「生殖機能の成熟」として記載されていた。教科書においては〈月経の正常と異常〉について、4冊中1冊は記載がなく、1冊は〈月経周期〉についての記載のみであった。〈月経随伴症状〉に関連する記載はすべての教科書になかった。

3. 高等学校の学習指導要領とその解説(体育・保健体育編)に、月経に関連する記載は「性的成熟」として記載されていた。教科書においては〈月経随伴症状〉に関連する記載は、1冊の教科書に〈症状〉の記載があり、〈対処方法〉についての記載はすべての教科書になかった。

以上より、保健指導では〈月経の正常と異常〉・〈月経随伴症状〉について指導内容に取り込むことが必要と考える。

118、2010

- 8) 泉澤真紀：思春期生徒の月経痛と月経に関する知識の実態と教育的課題。母性衛生、49 (2)、347-356、2008
- 9) 文部科学省：小学校学習指導要領。94-96、東京書籍、2008
- 10) 文部科学省：小学校学習指導要領解説体育編。58-59、東洋館出版社、2008
- 11) 吉田瑩一郎：新版小学ほけんけんこうってすばらしい3・4年。22-24、光文書院、2011
- 12) 成田十次郎：わたしたちのほけん3・4年。18-20、文教社、2010
- 13) 大津一義：たのしいほけん3・4年。22-24、大日本図書、2013
- 14) 森昭三：みんなのほけん3・4年。18-19、学研、2011
- 15) 戸田芳雄：新しいほけん3・4年。22-26、東京書籍、2011
- 16) 文部科学省：中学校学習指導要領。94-102、東山書房、2008
- 17) 文部科学省：中学校学習指導要領解説保健体育編。148-150、東山書房、2008
- 18) 高石昌弘：中学校保健体育。55-56、大日本図書、2013
- 19) 森昭三：中学保健体育。13-15、学研、2013
- 20) 戸田芳雄：新しい保健体育。12-13、東京書籍、2013
- 21) 高橋健夫：保健体育。54-57、大修館、2013
- 22) 文部科学省：高等学校学習指導要領。94、東山書房、2009
- 23) 文部科学省：高等学校学習指導要領解説。保健体育編・体育編、117、東山書房、2009
- 24) 和唐正勝：現代高等保健体育。64-111、大修館書店、2015
- 25) 和唐正勝：最新高等保健体育。64-73、学研、2013
- 26) 吉田瑞穂：思春期の月経異常。HORMONE FRONTIER GYNECOLOGY、21 (1)、2014
- 27) 公益社団法人日本産科婦人科学会：産婦人科用語集・用語解説集改定第3版。365-366、公益社団法人日本産婦人科学会事務局、2013
- 28) 文部科学省スポーツ・青少年局学校健康教育課：児童生徒等の健康診断マニュアル平成27年度改訂。公益財団法人日本学校保健会、2015
- 29) 財団法人女性労働協会：働く女性の健康に関する実態調査。  
[http://www.jaaww.or.jp/about/pdf/document\\_pdf/health\\_research.pdf](http://www.jaaww.or.jp/about/pdf/document_pdf/health_research.pdf) (2017年2月6日14時20分取得)
- 30) 許静秋：日本と台湾の青年期女性の月経随伴症状への対処行動および月経に関する教育の比較。母性衛生、53 (2)、358-366、2012
- 31) 梅村保代：中学生女子の月経随伴症状と家庭における月経教育の実態。母性衛生、50 (2)、275-283、2009
- 32) 森下祐希：女子高校生の月経随伴症状と影響要因及びセルフケアの実態。大阪母性衛生学会雑誌、51 (1)、25-31、2005
- 33) 春名由美子：中学・高校女子生徒における初経からの月経状況とそれに伴う関連状況の推移について。東京女子医科大学雑誌、79 (12)、516-524、2009
- 34) 文部科学省：中央教育審議会初等中等教育分科会（第106回）配布資料：次期学習指導要領に向けたこれまでの審議のまとめ（第2部）。  
[http://www.mext.go.jp/component/b\\_menu/shingi/toushin/\\_/\\_icsFiles/afieldfi](http://www.mext.go.jp/component/b_menu/shingi/toushin/_/_icsFiles/afieldfi)

le/2016/09/09/1377021\_1\_5.pdf (2016年10月24日15時35分取得)

- 35) 公益社団法人日本産科婦人科学会：低用量経口避妊薬、低用量エストロゲン・プロゲスチン配合薬ガイドライン2015年度版. 26-27、公益社団法人日本産科婦人科学会事務局、2015

(青森中央学院大学 看護学部 助手 ほか ちなつ)

(弘前大学 教育学部 教授 かさい あつこ)

