

やまなし運動部活動ガイドライン

平成30年3月
山梨県教育委員会

目次

1	ガイドライン策定の趣旨等	… 1
2	適切な運営のための体制整備	… 2
3	合理的でかつ効率的・効果的な活動の推進	… 3
4	適切な休養日等の設定	… 5
5	参加する大会や練習試合等の見直し	… 6
6	生徒のニーズを踏まえた環境の整備	
7	その他	
8	巻末資料	
	・運動部活動に係る通知等の経緯	… 7
	・心停止に対する応急手当	… 8
	・熱中症対応フロー	
	・頭頸部外傷発生時の対応フローチャート	… 9
	・事故発生時の対処、緊急及び緊急連絡体制の一例	
	・思春期女子特有の月経関連疾患	… 10

1 ガイドライン策定の趣旨等

- 生徒の自主的、自発的な参加により行われる部活動は、スポーツや文化及び科学等に親しませ、学習意欲の向上や責任感、連帯感の涵養等に資するものとして学校教育の一環として行われ、本県のスポーツ、文化、科学等の振興を大きく支えてきた。
また、部活動は、異年齢との交流の中で、生徒同士や生徒と教員等との好ましい人間関係の構築を図ったり、生徒自身が活動を通して自己肯定感を高めたりするなど、大きな教育的意義を有するものとして、各学校において活発な活動が行われている。
- しかし、社会・経済の変化等に伴い、教育等に関わる課題は複雑化・多様化し、子供たちの教育環境を取り巻く状況も大きく変化しており、部活動についても、部活動指導が教員の長時間労働につながっていることや、適切な休養を伴わない行き過ぎた活動による授業への影響やスポーツ障害の懸念など、様々な課題が指摘されている。
- こうしたことから、運動部活動については、少子化が進展する中、将来においても、全国の生徒が生涯にわたる豊かなスポーツライフを実現する資質・能力を育む基盤として運動部活動を持続可能なものとし、ニーズに応じた活動ができるよう、平成30年3月にスポーツ庁が「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」（以下「スポーツ庁ガイドライン」という。）を策定し、これを踏まえた活動方針の策定を、都道府県教育委員会及び市町村教育委員会等に求めた。
- また、県教育委員会では、平成29年3月に「教員の多忙化改善に関する取組方針」を策定し、部活動指導の負担軽減を図るため、部活動の適切な休養日の設定や外部人材の活用促進などの改善方策を講ずるとともに、県としての部活動指導に関するガイドラインを策定することとしていた。
- このようなことから、県教育委員会では、中学校、高等学校及び特別支援学校を対象とし、生徒にとって望ましい運動部活動の環境を構築するという観点に立ち、運動部活動が地域、学校等に応じて最適な形で実施されるよう、県教育委員会及び市町村教育委員会、学校における体制整備等を推進するため、「やまなし運動部活動ガイドライン」を策定する。
- 本ガイドラインに沿って、学校、運動部顧問教員及び部活動指導員（以下「運動部顧問」という。）が、運動部活動での運営や具体的な指導の在り方、内容や方法について必要な検討、見直し、創意工夫、改善を進め、それぞれ学校の特色を生かした取組を行うことにより、運動部活動を一層充実させていく必要がある。

2 適切な運営のための体制整備

(1) 運動部活動の方針の策定等

ア 市町村教育委員会は、スポーツ庁ガイドラインに則り、本ガイドラインを参考に「設置する学校に係る運動部活動方針」を策定する。

イ 校長及び運動部顧問は、生徒、保護者及び地域の理解や協力体制を整えるため、以下の点に取り組む。

- ◆校長は、学校教育目標の実現に向けて本ガイドライン及び市町村教育委員会が策定した方針に則り、毎年度「学校の運動部活動に係る活動方針」を策定し、公表する。
- ◆運動部顧問は、「学校の運動部活動に係る活動方針」に基づき、年間の活動計画並びに毎月の活動計画及び活動実績を作成し、校長に提出する。

[公表する場の設定例]

- ・PTA総会等で学校経営方針とともに、運動部活動に係る活動方針を説明する。
- ・「学校の運動部活動に係る活動方針」をホームページ等へ掲載する。
- ・授業参観や学級懇談会など、全校の保護者が集まる機会に、運動部活動毎の懇談会等を設定して、活動計画について説明を行い、保護者への理解と協力を求める。

「運動部活動に係る活動方針」 記載事項 (例)

- 目標 活動日及び活動時間 設置部活動
 - 運動部顧問等 (教員、部活動指導員、外部指導者)
 - 年間計画 (年間行事予定に学校としての休養日を明記するなど)
 - 組織図 (学校運営組織図に運動部活動顧問会議等を位置付けるなど)
- ※運動部活動顧問会議とは、職員会議等を活用した情報共有の場

(2) 指導・運営に係る体制の構築

ア 県教育委員会及び市町村教育委員会は、運動部顧問を対象とするスポーツ指導に係る知識及び実技の質の向上、並びに学校の管理職を対象とする運動部活動の適切な運営に係る実効性の確保を図るための研修等の取組を行う。

イ 市町村教育委員会は、各学校の生徒や教員の数、部活動指導員の配置状況や校務分担の実態等を踏まえ、部活動指導員を積極的に任用し、学校に配置することとし、部活動指導員の任用・配置に当たっては、定期的に研修を行う。

なお、県教育委員会は、これらの取組が推進されるよう支援を行う。

ウ 校長は、生徒や教員の数、部活動指導員の配置状況を踏まえ、運動部顧問を複数配置し、指導内容の充実、生徒の安全確保、教員の長時間勤務の解消等の観点から円滑に部活動を実施できるよう、適正な数の運動部活動を設置する。

エ 校長は、運動部顧問の決定に当たっては、校務全体の効率的・効果的な実施に鑑み、教員の他の校務分掌や、部活動指導員の配置状況を勘案した上で行うなど、適切な校務分掌となるよう留意するとともに、学校全体としての指導・運営に係る体制の構築を図る。

オ 校長は、毎月の活動計画及び活動実績の確認等により、各運動部活動の活動内容を把握し、生徒が安全に活動を行い、教員の負担が過度とならないよう、適宜、指導・是正を行う。

カ 県教育委員会、市町村教育委員会及び校長は、教員の適切な部活動指導の観点から、法令に則り、業務改善及び勤務時間管理等を行う。

キ 県教育委員会、市町村教育委員会及び校長は、生徒のスポーツ環境の充実の観点から、学校や地域の実態に応じて、地域のスポーツ団体との連携、保護者の理解と協力、民間事業者の活用等により、地域におけるスポーツ環境整備を進める。

3 合理的でかつ効率的・効果的な活動の推進

ア 校長及び運動部顧問は、運動部活動の実施に当たり、「運動部活動での指導のガイドライン」（平成25年5月文部科学省）に則り、生徒の心身の健康管理、事故防止及び体罰・ハラスメントの根絶を徹底する。県教育委員会及び市町村教育委員会は、学校におけるこれらの取組が徹底されるよう、学校保健安全法等も踏まえ、適宜、支援及び指導・是正を行う。

イ 運動部顧問及び外部指導者（以下「運動部顧問等」という。）は、スポーツ医・科学の見地からは、トレーニング効果を得るために休養を適切に取る必要があること、また、過度の練習がスポーツ障害・外傷のリスクを高め、必ずしも体力・運動能力の向上につながらないこと等を正しく理解するとともに、生徒の体力の向上や、生涯を通じてスポーツに親しむ基礎を培うことができるよう、生徒とコミュニケーションを十分に図り、生徒がバーンアウトすることなく、技能や記録の向上等それぞれの目標を達成できるよう、競技種目の特性等を踏まえた科学的トレーニングの積極的な導入等により、休養を適切に取りつつ、短時間で効果が得られる指導を行う。

ウ 運動部顧問等は、適切な健康管理を行い、専門的見地を有する保健体育担当教諭や養護教諭等と連携・協力し、発達の個人差や女子の成長期における体と心の状態等に関する正しい知識を得た上で指導を行う。

〈指導する際の留意点〉

○科学的トレーニング

運動部顧問等は、自身のこれまでの実践、経験に頼るだけでなく、スポーツ医・科学の研究成果を積極的に取り入れ、指導場面で活用することが重要である。その際は、指導する対象生徒の発育・発達段階を踏まえて適切に行う。

⇒「ジュニア期のスポーツライフマネジメント」（日本体育協会ウェブサイト参照）

○安全対策の徹底

運動部顧問等は、自身はもとより生徒の安全意識を高め、日頃から事故を未然に防ぐことができるように施設・設備・用具の点検や、安全確認の習慣化を図り、健康や環境に十分に留意して活動に取り組む。

⇒「運動部活動のガイドQ&A」（スポーツ健康課学校体育担当ウェブサイト参照）

「心停止に対する応急手当」、「熱中症対応フロー」（巻末資料P8参照）

「頭頸部外傷事故発生時の対応フロー」、「事故等発生時の対処、救急及び緊急連絡体制の一例」（巻末資料P9参照）

○スポーツ障害・バーンアウトの予防

運動部顧問等は、短期的な成果のみを求める活動によって、生徒の将来にまで深刻な影響を与える場合があることを十分に認識する。また、練習のねらいを明確にし、短時間で達成感を味わうことができる活動となるよう工夫する。

⇒「スポーツ外傷・障害予防ガイドブック」（日本体育協会ウェブサイト参照）

○体罰等の根絶

体罰は、学校教育法第11条において禁じられている。校長、運動部顧問等及び学校関係者は、体罰等を厳しい指導として正当化することは誤りであり、決して許されないものであるとの認識をもち、それらを根絶する取組を徹底する。また、部活動内の先輩、後輩等の生徒間でも同様の行為が行われないように指導することが必要である。

[体罰等と考えられる例]

- ・言葉や態度による脅し、威圧・威嚇的発言や行為、嫌がらせ等を行う。
- ・熱中症の発症が予見され得る状況下で、長時間ランニングをさせる。

⇒「運動部活動のガイドQ&A」（スポーツ健康課学校体育担当ウェブサイト参照）

○女子特有の健康問題への正しい理解

思春期女子特有の健康問題には、月経関連疾患がある。特に、「運動性無月経」は、運動量に見合った食事が摂れていないことで起こる。

「無月経」になると女性ホルモンが低下し、疲労骨折のリスクが高まるため、運動部顧問等は、生徒が相談しやすい環境づくりに努める。

[運動性無月経になっている女子生徒への対応]

- ・減少した体重を回復させる。
- ・運動量に合った食事を摂らせる。 など

⇒「月経関連疾患」には、月経不順や無月経・遅発月経、月経困難症、貧血、過多月経、月経前症候群などがある。（巻末資料P10参照）

4 適切な休養日等の設定

ア 運動部活動における休養日及び活動時間については、成長期にある生徒が、運動、食事、休養及び睡眠のバランスのとれた生活を送ることができるよう、スポーツ医・科学の観点からのジュニア期におけるスポーツ活動時間に関する研究¹も踏まえ、以下の基準とする。

- ◆学期中は、週当たり2日以上休養日を設ける。(平日は少なくとも1日、土曜日及び日曜日は少なくとも1日以上を休養日とする。ただし、シーズン期(教育内大会²4週間前)の週休日に両日活動する場合には、休養日を他の日に振り替える。)
- ◆生徒の1日の活動時間は、長くとも平日では2時間程度、学校の休業日(学期中の週末を含む)は3時間程度とし、できるだけ短時間に合理的でかつ効率的・効果的な活動を行う。

[留意点]

- ・長期休業中は、学期中の休養日の設定に準じた扱いを行う。また、生徒が十分な休養を取ることができるとともに、部活動以外にも多様な活動を行うことができるよう、ある程度長期の休養期間(オフシーズン)を設ける。
- ・「きずなの日」は休養日とし、教員と生徒がふれあう時間を創出する。
- ・定期試験前後の一定期間は休養日とし、生徒が学習時間を確保できるよう配慮する。

[休養日等の設定例]

- ・土曜日及び日曜日に教育内大会へ出場するため、翌週に休養日を設定する。
- ・夏季休業中は、5日間の長期休養期間を設定する。

イ 市町村教育委員会は、2(1)アに掲げる「設置する学校に係る運動部活動の方針」の策定に当たっては、スポーツ庁ガイドラインを踏まえるとともに、本ガイドラインを参考に、休養日及び活動時間等を設定し、明記する。また、下記ウに関し、適宜、支援及び指導・是正を行う。

ウ 校長は、2(1)イに掲げる「学校の運動部活動に係る活動方針」の策定に当たっては、スポーツ庁ガイドラインを踏まえるとともに、本ガイドライン及び市町村教育委員会が策定した方針に則り、各運動部活動の休養日及び活動時間等を設定し、公表する。また、各運動部の活動内容を把握し、適宜、指導・是正を行うなど、その運用を徹底する。

1 「スポーツ医・科学の観点からのジュニア期におけるスポーツ活動時間について」(平成29年12月18日公益財団法人日本体育協会)において、研究等が競技レベルや活動場所を限定しているものではないことを踏まえた上で、「休養日を少なくとも1週間に1~2日設けること、さらに、週当たりの活動時間における上限は、16時間未満とすることが望ましい」ことが示されている。

2 教育内大会とは、「教員特殊業務手当の運用について(通知)」(教福第1827号平成27年3月)の別表第2及び3に示されている大会等。

5 参加する大会や練習試合等の見直し

ア 県教育委員会、市町村教育委員会は、学校の運動部が参加する大会・試合の全体像を把握し、週末等に開催されている様々な大会・試合に参加することが、生徒や運動部顧問の過度な負担とならないよう、大会等の統廃合等を主催者に要請する。

イ 校長及び運動部顧問は、教育内大会以外の大会や練習試合等について、次により見直しを行う。

- ◆校長は、生徒の教育的意義、生徒や運動部顧問、保護者の負担等が過度とならないことを考慮して、参加する大会等を精査する。
- ◆運動部顧問は、シーズン期とシーズン期以外の活動が、メリハリのついた活動となるよう、参加する大会等を精選し、年間活動計画に参加する大会等を位置付ける。

6 生徒のニーズを踏まえた環境の整備

ア 校長は、生徒の1週間の総運動時間が男女ともに二極化状況にあり、特に、中学生女子の約2割が60分未満であること³、また、生徒の運動・スポーツに関するニーズは、競技力の向上以外にも、友達と楽しめる、適度な頻度で行える等多様である⁴中で、現在の運動部活動が、女子や障害のある生徒等も含めて生徒の潜在的なスポーツニーズに必ずしも応えられていないことを踏まえ、生徒の多様なニーズに応じた活動を行うことができる運動部活動を設置する。

その際、新たに運動部活動を創部する場合には、生徒・教員数の動向、生徒や保護者の意向、継続的な運営について十分に検討する。

イ 校長は、部員数の減少等に伴い、大会等に出場する人数を満たさなくなった場合は、生徒の活動機会が損なわれることがないように、複数校合同チームや合同練習などの取組を推進する。

ウ 校長は、部活動の統合や休部・廃部を検討する場合には、所属する生徒やその保護者に対して議論の過程や検討結果などを十分に説明し、丁寧に対応する。

7 その他

ア 本ガイドラインは、平成30年4月1日から適用する。

イ 本ガイドラインは、運動部活動を取り巻く社会情勢や県民意識の変化等の諸環境の変化を踏まえ、必要な見直しを行うものとする。なお、5アの学校の運動部が参加する大会等については、学校における運動部活動が持続可能なものとなるよう、国等の動向、各学校が参加する大会等の全体像及び教育的意義、運動部活動に対するニーズなどを踏まえ、その在り方を検討し、大会数の上限の目安等を定めるものとする。

3 スポーツ庁「平成29年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」（平成30年2月）では、保健体育の授業を除く1週間の総運動時間が60分未満である山梨県の中学生2年女子の割合は13.7%で、このうち、0分の割合は9.3%であった。

4 スポーツ庁「平成29年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」（平成30年2月）では、運動部やスポーツクラブに所属していない、又は、文化部に所属していると答えた山梨県の中学校2年生が運動部活動に参加する条件は、「好きな、興味のある運動やスポーツを行うことができる（男子43.9%、女子61.8%）」、「友達と楽しめる（男子41.0%、女子63.4%）」、「自分のペースで行うことができる（男子43.6%、女子57.8%）」が上位であった。

運動部活動に係る通知等の経緯

国	県
<p>H9年12月（文部省）</p> <p><u>運動部活動の在り方に関する調査研究報告</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・中学校は、学期中週当たり2日以上、高校は、1日以上の休養日を設定 	
<p>H10年1月（文部省）</p> <p><u>中学校及び高等学校における運動部活動について（通知）</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・学校週5日制の趣旨を踏まえて休養日・練習時間を適切に設定 	<p>H14年2月（スポーツ健康課）</p> <p><u>完全学校週5日制に伴う運動部活動の在り方について（通知）</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・原則として土曜日、日曜日のいずれか1日を休養日に設定
<p>H25年5月（文部科学省）</p> <p><u>運動部活動での指導のガイドライン</u> <u>（運動部活動の在り方に関する調査研究報告書）</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・学校組織全体での運営 ・外部指導者等の協力確保、連携 ・目標等の設定、計画の作成 ・年間を通したバランスのとれた活動への配慮 ・肉体的、精神的な負荷や厳しい指導と体罰等の許されない指導との区別 ・最新の研究成果等を踏まえた科学的な指導内容、方法を積極的に導入 	<p>H25年6月（スポーツ健康課）</p> <p><u>運動部活動のガイドQ&A</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・文部科学省のガイドラインに併せ、運動部活動における疑問に対するQ&A
	<p>H25年9月（高校教育課、スポーツ健康課）</p> <p><u>教職員の適正な勤務の在り方について（通知）</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・「運動部活動での指導のガイドライン」に基づき、年間計画を作成し、休養日を計画的かつ確実に設定 ・シーズン期を除き、原則として土曜日、日曜日のいずれか1日を休養日に設定
	<p>H26年10月（義務、高校、福給、スポ健）</p> <p><u>適切な部活動指導の在り方について（通知）</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・部活動年間指導計画の提出 ・指導回数が年間70回を超える教員への指導助言
<p>H28年6月（文部科学省、スポーツ庁、文化庁）</p> <p><u>学校現場における業務の適正化に向けて（通知）</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・部活動における休養日設定の徹底をはじめとした運営の適正化 ・勤務時間管理の適正化 	<p>H29年3月（教育委員会）</p> <p><u>教員の多忙化改善に向けた取組方針</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・平日に少なくとも1日は休養日を設定。土曜日、日曜日の活動については、原則としてどちらか1日を休養日に設定
<p>H30年3月（スポーツ庁）</p> <p><u>運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・適切な運営のための体制整備 ・合理的でかつ効率的・効果的な活動の推進のための取組 ・適切な休養日の設定 ・生徒のニーズを踏まえたスポーツ環境の整備 ・学校単位で参加する大会等の見直し 	<p>H30年3月（教育委員会）</p> <p><u>やまなし運動部活動ガイドライン</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・学期中は、週当たり2日以上休養日を設定（平日1日以上、土日は少なくとも1日以上） ・シーズン期の週休日に両日活動する場合は、他の日への振替 ・活動時間は平日2時間程度、休業日3時間程度 ・教育内大会以外に参加する大会等の見直し ・運動部活動に係る活動方針を作成・公表

心停止に対する応急手当

突然死に至る顕著な兆候である心停止状態は、学校においては運動時、校内活動時等に突発するが、この状態にある者の応急手当は、初めの2～3分間にとられる行動がその者の救命を決定するので、落ち着いて応急手当の手順を速やかに開始する。

迅速な通報と心停止の認識

初めの2～3分間にとる行動が、その者の救命を決定する!



迅速な心肺蘇生とAEDによる電気ショック

胸骨圧迫 → 気道確保 → 人工呼吸 の手順!

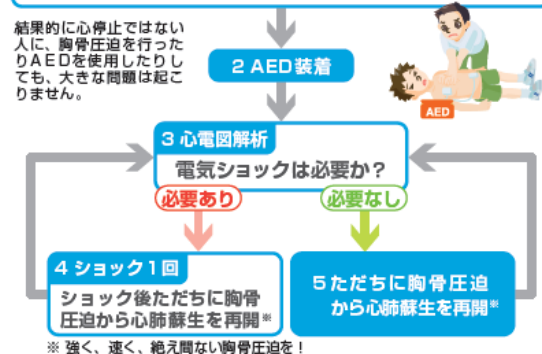
※水の事故(溺水)では、気道確保と人工呼吸を優先してください。

●強く、速く、絶え間ない胸骨圧迫を! ●すぐにAEDを装着しよう!

1 心肺蘇生

- ただちに胸骨圧迫を開始する
 - 強く(成人は少なくとも5cm、小児は胸の厚さの約1/3)
 - 速く(少なくとも100回/分)
 - 絶え間なく(中断を最少にする)
- 人工呼吸ができる場合は30:2で胸骨圧迫に人工呼吸を加える
人工呼吸ができないか、ためられる場合は胸骨圧迫のみを行う

結果的に心停止ではない人に、胸骨圧迫を行ったりAEDを使用したりしても、大きな問題は起こりません。



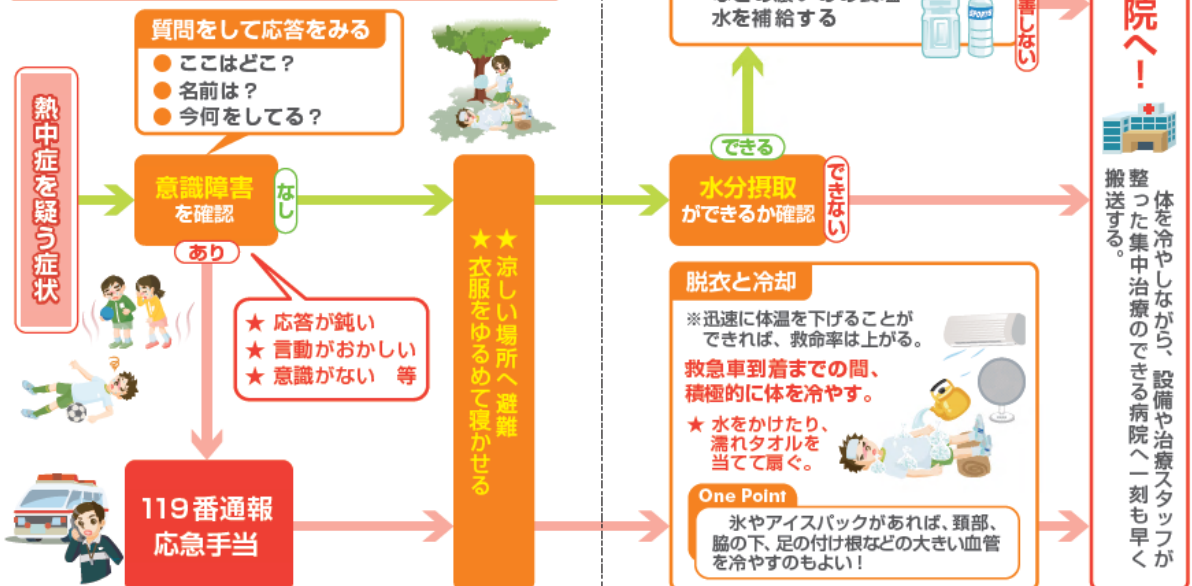
救急隊に引き継ぐまで、または傷病者に呼吸や目的のある仕草が認められるまで心肺蘇生を続ける。

日本蘇生協会の(JRC)と日本救急医療財団で構成するガイドライン制作合同委員会が作成した救急蘇生のためのガイドライン2010、さいたま市教育委員会作成平成24年度版体育活動時等における事故対応テキスト～ASUKAモデル～を参考にしました。

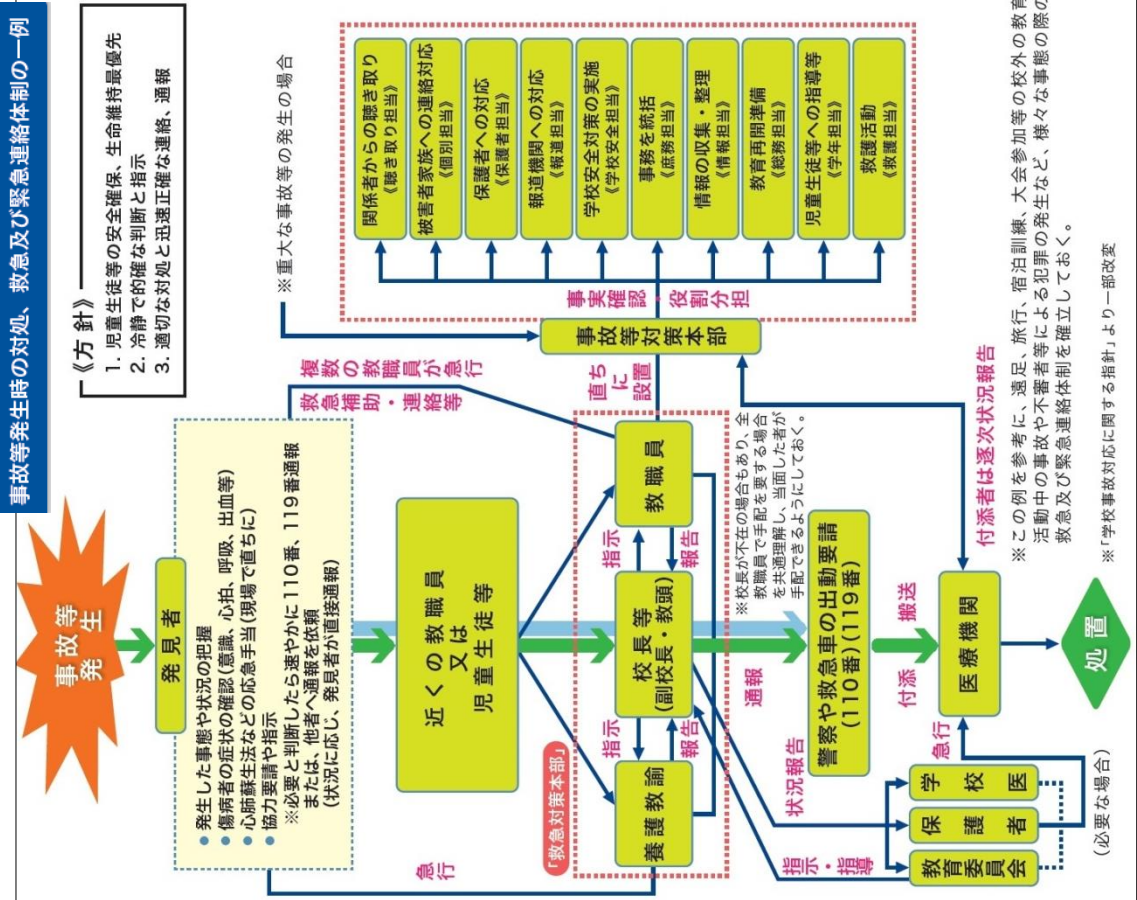
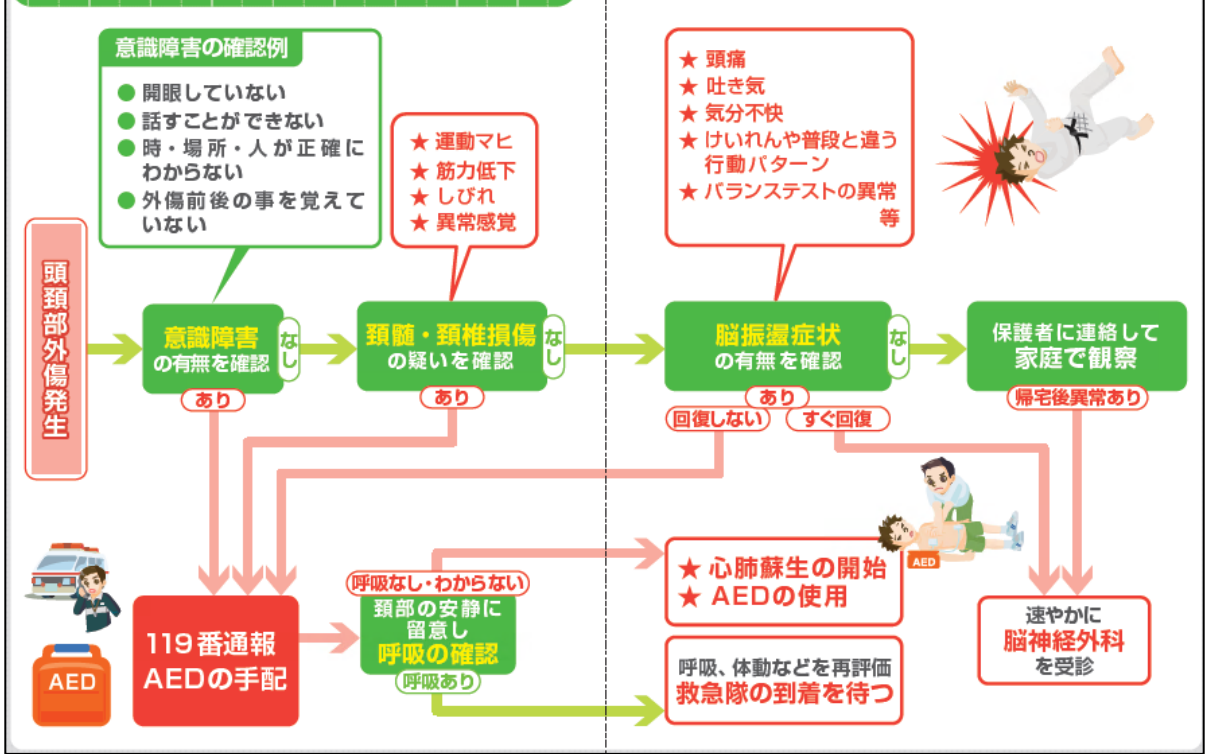
熱中症対応フロー

熱中症を疑う症状

- ★ 四肢や腹部のけいれん(つる)と筋肉痛が起きる。
- ★ 全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛などが起きる。
- ★ 頻脈、顔面蒼白となる。足がもつれる・ふらつく・転倒する。
- ★ 突然座り込む・立ち上がれない 等



頭頸部外傷事故発生時の 対応フローチャート



事故等発生時の対応、救急及び緊急連絡体制の一例

「学校の危機管理マニュアル作成の手引」 文部科学省 (H30)

思春期女子特有の 月経関連疾患について

女子生徒の不調はさまざまなサインとなって現れます。
またそのサインは月経関連疾患が原因となっている場合があります。

疑われる疾患	疾患	主なサイン・原因
月経不順	月経周期異常。周期が25日未満である「 頻発月経 」や、反対に39日以上となる「 希発月経 」がある。いずれも初経が始まったばかりの思春期には比較的多く、問題ない場合もあるが、黄体機能不全(黄体ホルモンの影響による疾患。不妊の原因ともなる)などの可能性もある。	<ul style="list-style-type: none"> ● 極端なダイエット ● ストレスを感じている ● 肌が荒れている
無月経・ 遅発月経	15歳以上で初経がくる「 遅発月経 」は、体質的なものもあるが、過剰なダイエットやストレスの影響を受けている場合もある。18歳以上で初経未発来の場合には「 原発性無月経 」。染色体異常、ホルモン異常などの可能性がある。 また、「 続発性無月経 」は妊娠以外で3ヶ月以上月経が停止していることをいう。さまざまな原因が考えられるが、思春期においては過剰なダイエット、過度の運動、ストレスなどが影響していることがある。	<ul style="list-style-type: none"> ● 極端なダイエット ● 標準体重を著しく下まわる ● 成長スパートがみられない ● ハードなトレーニングや食事制限
月経困難症 (いわゆる生理痛)	月経中に日常生活に支障をきたすほどの疼痛がある場合「 月経困難症 」と呼ぶ。月経困難症は、2つに分類される。 月経困難症のうち診察しても特に原因とならない場合「 機能性月経困難症 」と呼ぶ。思春期の女性に多く、成長とともに自然と治癒することもあるが、鎮痛剤やホルモン剤などを用いると症状を緩和することができる。 これに対し、何らかの異常がみられる場合を「 器質性月経困難症 」と呼ぶ。子宮内膜症や子宮筋腫、子宮腺筋症などの疾患が原因である。この場合、不妊や卵巣がんなどを誘発するおそれがあるので、早期の治療が必要である。 症状から自分でもどちらかを見分けることは不可能であり、月経困難症が疑われる場合は、産婦人科で受診する必要がある。(どちらの月経困難症も、保険医療の対象内)	<ul style="list-style-type: none"> ● 顔色が悪い ● 食欲がない ● お腹を痛がる ● トイレの回数が多い ● 保健室の利用が多い ● 定期的に学校を休む ● 定期的に保健体育を休む ● 定期的に部活動を休む ● 定期的に勉強や運動の成果が落ちる
貧血	血液中の鉄分が不足して起こるものを「 鉄欠乏性貧血 」という。自律神経の乱れ、低血圧で起こる「 起立性低血圧 」とは異なる。	<ul style="list-style-type: none"> ● 動悸がある ● 息切れをしている ● 頭痛がある ● 疲れやすい ● 顔色が悪い ● 持続力・集中力が落ちる
過多月経	月経血が多い、月経期間が長い、という症状は「 過多月経 」と呼ばれる。思春期では、「 子宮内膜ポリープ 」や「 子宮筋腫 」などの疾患が原因となることはまれで、多くは機能性である。	<ul style="list-style-type: none"> ● 顔色が悪い ● トイレの回数が多い ● 保健室の利用が多い ● 定期的に学校を休む ● 定期的に保健体育を休む ● 定期的に部活動を休む
月経前症候群 (PMS)	月経が起る前に、下腹痛や、頭痛などの痛みの他、イライラする、集中力がない、落ち込むなどの心理面への影響、肌荒れや過食など人によってさまざまな症状が現れる。ホルモンの影響を受けていることがわかってきているが、はっきりとした原因は不明。ストレスや自律神経の乱れなどにも影響を受けることがある。	<ul style="list-style-type: none"> ● 肌荒れしている ● 過食 ● むくんでいる ● 定期的に勉強や運動の成果が落ちる

女子特有の健康問題「月経関連疾患と学校生活」NPO法人日本子宮内膜症啓発会議 (H28)