

原 著

児童・生徒における水泳授業時の月経指導について

藤原有子*¹ 藤塚千秋*¹ 石田博也*¹ 米谷正造*² 木村一彦*²

要 約

児童・生徒の月経中における水泳授業参加の実態，指導状況について知り，これからの水泳授業時の月経指導について検討することを目的とした．K 大学女子学生1314人を対象に小・中・高等学校時の月経中の水泳指導と参加の対応について質問紙法を実施した．

- 1． 回答した1113名の内，月経中の水泳授業を欠席した経験がある者は87%もいたが，その欠席理由は間違った認識によるものであった．
- 2． 水泳授業における月経指導はどの学校種においてもあまり行われていなかった．
- 3． 指導が行われた場合でも，その内容は月経中の入水への不安を取り除くような，的確な指導ではなかった．
- 4． 平均初経年齢が12歳前後であることと，本研究の実態を踏まえ，水泳授業における月経指導は科学的事実や産科婦人科学会の指針に基く指導をしながら，小学校期に行われるべきである．
- 5． 児童・生徒の意思決定や行動選択できる力を養うことが大切である．

緒 言

近年，学校や地域で年代や性別を超えたスポーツ人口の増加がみられ，特に女性とスポーツの関わり方は大きく変化してきている．女子スポーツ選手の競技人口の増加，競技レベルの向上には目覚ましいものがある¹⁾．しかし女性にとって生理機能の大きな変化である，月経の訪れは，スポーツ活動をする上で必ず問題となる．月経期間中のスポーツ活動の是非については，運動が生殖生理機能や身体発育へ及ぼす影響からいまだ賛否両論がある．このことは教育現場の教師と思春期を向かえた女子児童・生徒にとっても大変重要な問題である．なぜなら，思春期に受けた月経教育は，児童・生徒のその後の人生に大きな影響を与えかねないからである．

20歳前後の若い世代は小学校・中学校・高等学校において学校保健教育の一環として性教育を受けてきた世代であり，月経の知識と，その対応についての教育を受けてきたはずである．しかしその実践的な場となりうる体育授業，特に水泳授業での月経指導を検証した報告は少ない．そこで，本研究では，月経中の水泳欠席の実態と，学齢期に受けた水泳授業における月経指導の実態を明らかにし，これから

の指導の方向性を検討することを目的とした．

方 法

1．調査時期

2000年10月から11月

2．調査対象と方法

K 大学女子学生の一年生と，一学科を省く二年生すべて，3年生については三学科のみを対象に（表1）合計1314名に，質問紙法による調査を実施した．質問紙は各講義，担当教官に許可を頂いた上，講義前または講義後に行った．簡単な説明，注意事項を加えた上で質問紙を配布した．なお，女子学生が回答している間，男子学生にはなるべく講義室から退出してもらうようにした．

3．調査内容

主に月経中の運動・水泳について，月経に関する基本的知識について，月経随伴症状についてであった．今回述べる，月経中の運動・水泳については，小学校・中学校・高等学校で月経と水泳授業が重なった場合，水泳授業に出席していたか否か，欠席していた場合の理由（複数回答），月経中の水泳指導を受けてきたか否かと，指示指導を受けた場合それほどのような内容であったか，大学生となった現在から

*1 川崎医療福祉大学大学院 医療技術学研究科 健康体育学専攻 *2 川崎医療福祉大学 医療技術学部 健康体育学科
（連絡先）藤原有子 〒701-0193 倉敷市松島288 川崎医療福祉大学

表1 調査対象について

	(人)	(%)
健体1年	28	2.5
健体2年	27	2.4
健体3年	26	2.3
栄養1年	54	4.9
栄養2年	48	4.3
看護1年	59	5.3
看護2年	61	5.5
感覚1年	53	4.8
感覚2年	45	4.0
感覚3年	20	2.8
リハ1年	44	4.0
リハ2年	41	3.7
情報1年	62	5.6
情報2年	61	5.5
医福1年	132	11.9
医福2・3年	229	20.6
臨床1年	39	3.5
デザイン	20	1.8
マネジメント	64	5.8
合計	1113	100

見た, 学齢期における月経中の水泳授業に対する考え, 月経欠席を報告する際の男性教諭に対する抵抗感, 月経と偽っての体育授業欠席の有無を質問した.

4. 有効数

有効回答数は1113名, 有効回収率は84.64%であった.

5. 分析

集計には素集計及びクロス集計を行い, 検定はカイ自乗検定を行った. また, これらにはすべてspssを用いた.

結 果

1. 月経中の水泳授業の出欠席

(1) 過去, 月経と水泳授業が重なった場合授業に出席していたかどうかでは, 「欠席した経験がある」967人(86.9%), 「必ず出席していた」117人(10.5%), 「水泳授業は無かった」6人(0.5%)「そ

他の」23人(2.1%)だった.(図1)

(2) 月経中にプールへ入らなかったと回答した者に, その理由を質問した(複数回答). 「何となく入らなかった」523人(47.0%), 「月経血が流出するかもしれない」449人(40.3%), 「プールを汚しそう」273人(24.5%), 「やめた方がいいと言われた」168人(15.1%), 「プールの水が汚い」144人(12.9%), 「月経痛がきつい」134人(12.0%), 「婦人科的障害が心配」23人(2.1%), 「その他」58人(5.2%)だった.(図2)

2. 月経中の水泳指導

(1) 月経中の水泳授業の出席・欠席について, 過去に学校で指導されたことがあるか否かでは, 「指導があった」者が小学校315人(28.3%), 中学校570人(51.2%), 高等学校385人(34.6%)だった. 「指導が無かった」者は小学校751人(67.5%), 中学校480人(43.1%), 高等学校627人(56.3%), 「水泳授業が無かった」が小学校3人(0.3%), 中学校27人(2.4%), 高等学校56人(5.0%)だった.(図3)

(2) 指導があった者(小学校315人, 中学校570人, 高等学校385人)に対し, その指示について質問した. 「必ず参加するように言われた」小学校6人(1.9%), 中学校20人(3.5%), 高等学校13人(3.4%), 「なるべく参加するように言われた」が, 小学校32人(10.2%), 中学校124人(21.8%), 高等学校80人(20.8%), 「やめるように言われた」小学校117人(37.1%), 中学校132人(23.2%), 高等学校90人(23.4%), 「なるべく休むように言われた」小学校66人(21.0%), 中学校77人(13.5%), 高等学校39人(10.1%), 「自分で決めなさいと言われた」小学校82人(26.0%), 中学校195人(34.2%), 高等学校147人(38.2%), 「その他」小学校8人(2.5%), 中学校14人(2.5%), 高等学校13人(3.4%)だった.(図4)

3. 月経中の水泳授業に対する判断

現在からみて, 小学校・中学校・高等学校それぞれの月経期間中の水泳授業についてどう思うかを質問した.

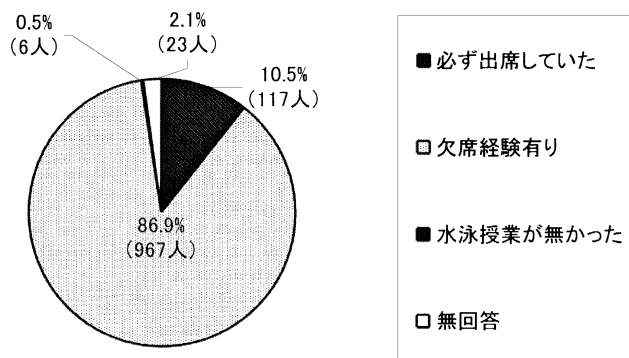


図1 月経中の水泳授業への参加

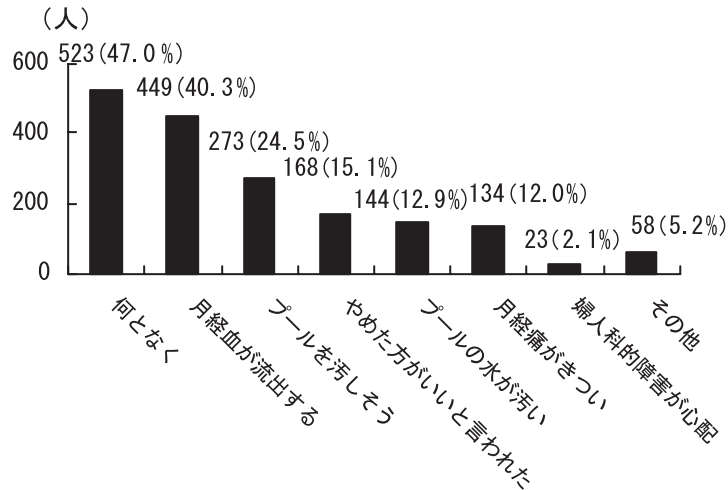


図2 月経期間中、水泳授業を欠席した理由

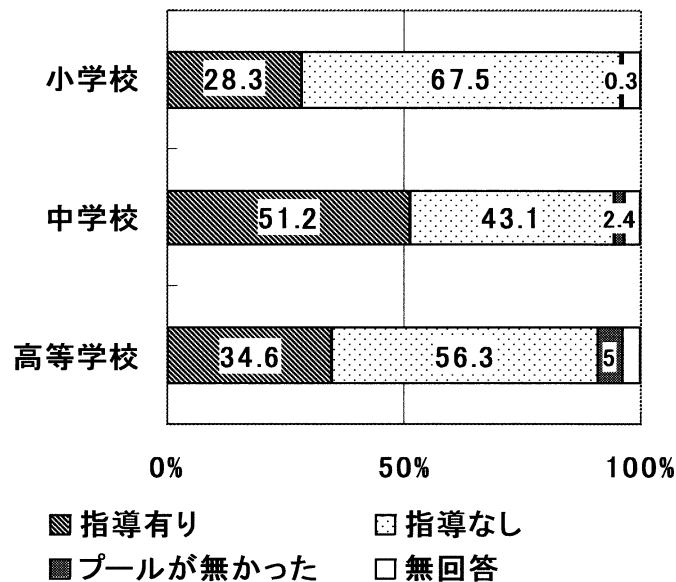


図3 水泳授業における月経指導の有無

「状況による」小学校321人(28.8%),中学校361人(32.4%),高等学校378人(34.0%)、「やめるべき」小学校630人(56.6%),中学校629人(56.6%),高等学校604人(54.3%)、「やるべき」小学校30人(2.7%),中学校34人(3.1%),高等学校38人(3.4%)だった(図5)

4. 月経を報告する際の抵抗

月経での欠席を報告する際、担任や保健体育教諭が男性であった場合の抵抗感について質問した。「抵抗があった」小学校355人(31.9%),中学校408人(36.7%),高等学校318人(28.6%)、「抵抗は無かった」小学校247人(22.2%),中学校326人(29.3%),高等学校484人(43.5%)だった。(図6)

5. 月経と偽っての欠席

月経と偽って体育授業を欠席した経験があるか

どうかという質問に対し、「休んだことがある」小学校47人(4.2%),中学校202人(18.1%),高等学校185人(16.6%)、「休んだことは無い」小学校801人(72.0%),中学校829人(74.5%),高等学校833人(74.8%)、「よく覚えていない」小学校64人(5.8%),中学校59人(5.3%),高等学校51人(4.6%)、「月経になっていない」小学校184人(16.5%),中学校11人(1.0%),高等学校3人(0.3%)であった。(図7)

考 察

1. 月経中の水泳への不参加理由からみた、誤った認識について
過去、月経と水泳授業が重なった場合、授業をど

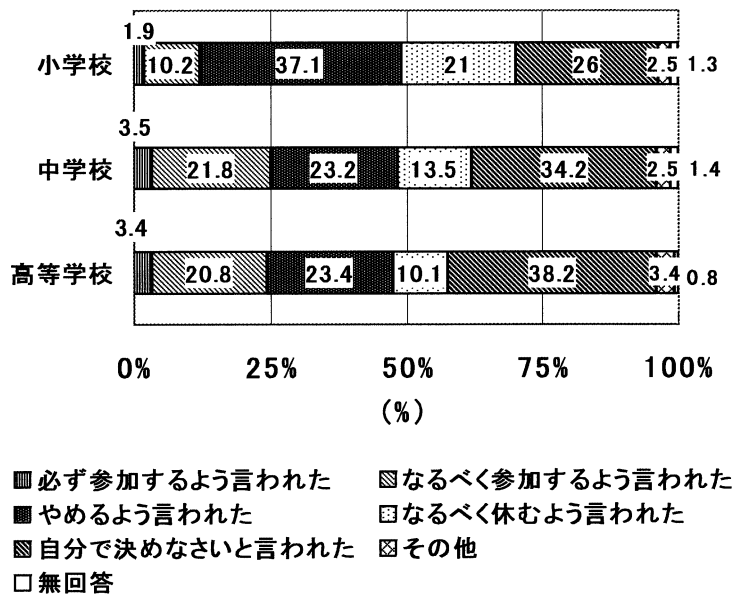


図4 水泳授業における月経指導の指示

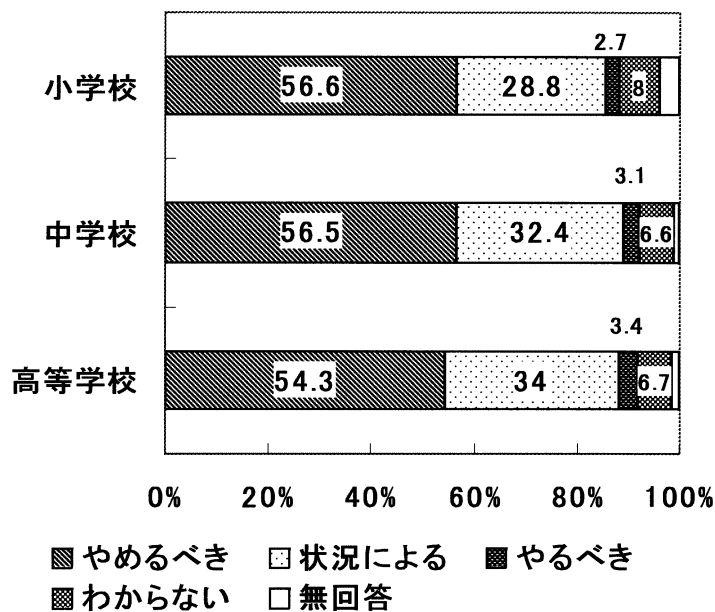


図5 月経中の水泳授業に対する判断

うしていたかを図1にみると「欠席した経験がある」967人(86.9%)「必ず出席していた」117人(10.5%)だった。対象者の約87%が、学齢期に月経中の水泳を欠席した経験があった。

「水泳は、水を媒体とした運動であり」水の中で運動する」という点が、陸上における各種運動と本質的に異なる点である。日常の生活に結びつきやすい運動であるとともに、自己の体力に応じて実践できるなど年齢いかにかわらず親しむことのできる運動である²⁾とあるように、水泳は生涯スポーツとしても、また海

に囲まれた島である日本の水に対する安全上の観点からも、大変重要な意味を持つ。そのことは、小学校1・2年生からすでに水遊び、3年生で浮く・泳ぐ運動、4年生からはクロール、5・6年生ではクロール・平泳ぎ²⁾を、中学1年生には水泳授業を全員必修としていることからわかる。このように水泳が重要視されている一方で、月経と水泳については初経後の児童・生徒にとって、重要な問題である。重要視されている水泳において、月経による欠席経験者が87%もいるという実態が明らかとなった。

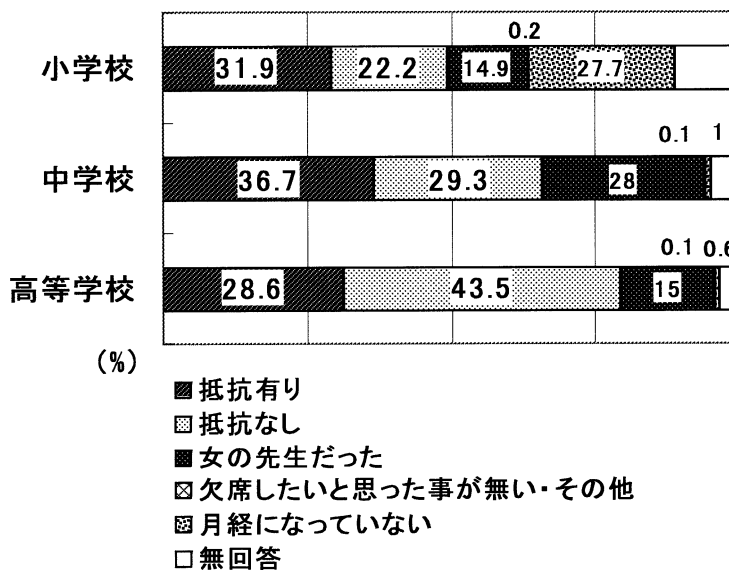


図6 月経による欠席を報告する際の男性教諭に対する抵抗

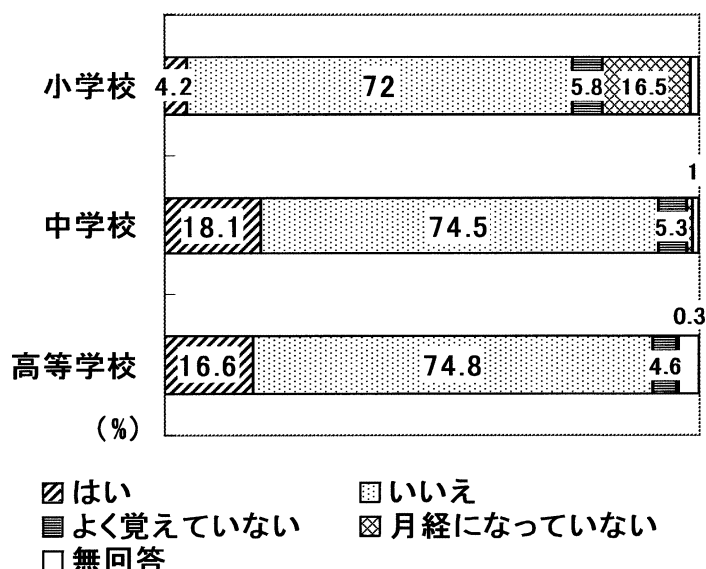


図7 月経と偽っての欠席経験

欠席の理由として(複数回答)図2をみると、最も多かった回答が「何となく入らなかった」523人(47.0%)、次いで「月経血が流出するかもしれない」449人(40.3%)「プールを汚しそう」273人(24.5%)「やめた方がいいと言われた」168人(15.1%)「プールの水が汚い」144人(12.9%)「月経痛がきつい」134人(12.0%)「婦人科的障害が心配」23人(2.1%)「その他」58人(5.2%)だった。このように漠然とした「何となく」は、500人以上が回答しており、プールへ入る以前に心理的なストップをかけていた。次いで、「月経血が流出する」「プールを汚しそう」という流血への不安が多くを占めた。月経中に水泳授業を欠席する要因となる、不安要素につ

いて、これまで認められている科学的事実から考えてみる。

(1) 経血が流出することへの不安

水中では水圧がある為、経血が漏れる事は無いと言われるが、プールサイドに上がった時に水圧は無く授業中に流れ出る可能性も否定できない。しかし、そのような場合があっても排血後1時間あたりの経血量は(月経何日目かにもよるが)平均的には2g前後と少量であるといわれている³⁾。また、安藤らが行ったナブキンをつけて自転車をこぐ実験によると、運動時は平常時よりも経血量が多い場合もあったが、その量はナブキンへの発汗量を含めて約3g前後と少量であったとの報告もある⁴⁾。さらに、運動中は筋肉が多く

のエネルギーを必要とする為、血液は筋に集中する。体内の血液量は一定であり、血液が筋へ多量に流れれば当然内臓への血液量は減少する。したがって運動中は月経血量がやや減っているという意見もある⁵⁾。以上のことから、月経中は常に多量の経血が流出するのだという認識は改めなければならない。

(2) 婦人科的障害、感染への不安

婦人科的障害、感染への不安については、プールやお風呂に入った際、外の水は腔内には全く入らないことが明らかになっている⁶⁾。将来の妊娠・出産に障害をきたすのではないかという不安についても、婦人科的な異常をきたして困ることはないと考えられており⁷⁾この点についても間違った認識を持っていた。

(3) 水泳とエイズ

水泳とエイズ感染については、日本水泳連盟が、「エイズ感染者と一緒に泳ぐことや、タオルを共用することでは感染せず、エイズウイルスは血液を介して感染する。傷口からのわずかな血液を介してのエイズウイルスの感染性はきわめて低く、水泳中にエイズに感染することはない。」⁷⁾としている。

(4) 体への影響

体への影響として、スポーツ活動の各種目による初経年齢を比較してみると、競泳の一流選手では競技開始年齢が低いこともあり、初経発来遅延の者もみられるが、体操競技や陸上長距離ほどは初経年齢にあまり影響を及ぼしてはいない⁸⁾。水泳授業程度の運動であれば、初経年齢に影響を及ぼしはしないだろう。また、初経発来には17%の体脂肪率が、正常な月経周期の確立には22%以上の体脂肪率が必要と言われているが⁸⁾、競泳の場合は体重の増減や体脂肪率の増減が器械体操のように顕著に競技成績に影響しない⁵⁾ことから、初経後も活躍する機会に恵まれ、月経異常発現率も低い⁹⁾。水泳運動は卵巣機能や子宮機能を障害せず、また、寒冷訓練による血管収縮とその後の拡張が自律神経の働きを高めることから¹⁰⁾、月経中の水泳は女性の体に特に悪い影響を与えるということはない。反対に月経痛の緩和に運動療法が有効だとする指導もある¹¹⁾。

本調査と同様に、月経中水泳をしない理由についての調査は、1987年に目崎により行われており、ほぼ一致した結果が出ていた¹²⁾。月経中の水泳授業に対する考え方、すなわち、欠席理由の認識についてこの約10年、あまり変化していないことが示唆され、この問題に対する教育はこの間に進んでいないことが推測される。

2. 月経中の水泳に対する指導の実態と問題点

(1) どの学校種で指導が実施されなければならないか

指導の実態を通して、どの学校種で指導が実施さ

れなくてはならないかを考えてみる。月経中の水泳授業の出席・欠席について、過去に学校で指導されたことがあるかどうかでは、「指導があった」者が、小学校315人(28.3%)中学校570人(51.2%)高等学校385人(34.6%)と、中学校での指導実施状況が最も多かったが、それでも半数であった。

指導状況が最も低かったのは、小学校28.3%であった。早熟化により初経年齢は低年齢化し、1999年に350人の女子学生を対象に行われた調査では平均初経年齢が12.2歳だったという報告もある¹³⁾。小学校6年生までに51.9%の児童が初経を経験する¹⁴⁾という報告もある。このような現状を踏まえ、学習指導要領の性教育に関する記載では以下のように指導が定められている。¹⁵⁾

・第5学年及び第6学年

「体の発育・発達」について、体は年齢に伴って変化していき、より良い発育・発達の為には調和の取れた食事、適切な運動、休養及び睡眠が必要である事。そして、体は思春期になると次第に大人の体に近づき、体つきが変化し、初経・精通などが起こる。これに伴って、異性への関心が芽生えることについて学習する。」とある。

小学校5・6年生の身体変化には著しいものがあり、そのことについては性教育の中で指導される。このことを考えると水泳授業における月経指導についても、この学年でふれることが適時的であり、効果的であると考えられる。

(2) どのような指導であるべきか

前述したように「指導があった」者(小学校315人、中学校570人、高等学校385人)に対し、どのような指示だったかについて図3に示したが、参加を促す肯定的指導である「必ず参加するように言われた」「なるべく参加するよう言われた」が小学校38人(12.1%)中学校146人(25.3%)高等学校93人(24.2%)これに対し、欠席を勧める否定的指導である「やめるように言われた」「なるべく休むよう言われた」が小学校183人(58.1%)中学校209人(36.7%)高等学校129人(33.5%)、自己判断を求める「自分で決めなさいと言われた」が小学校82人(26.0%)中学校195人(34.2%)高等学校147人(38.2%)というものであった。

本来、水泳の重要性と月経中の水泳の正しい知識を持った上で、自己判断ができることが望ましいと言えるが、この結果について「指導無し」を含めると先の自己判断を求めるという回答割合はさらに少なく、小学校7.4%、中学校17.5%、高等学校13.2%となる。

そこで、指示された内容が自己判断を促すに十分な内容であったかを図8によりみていく。指示はあってもその理由説明は行われていなかった

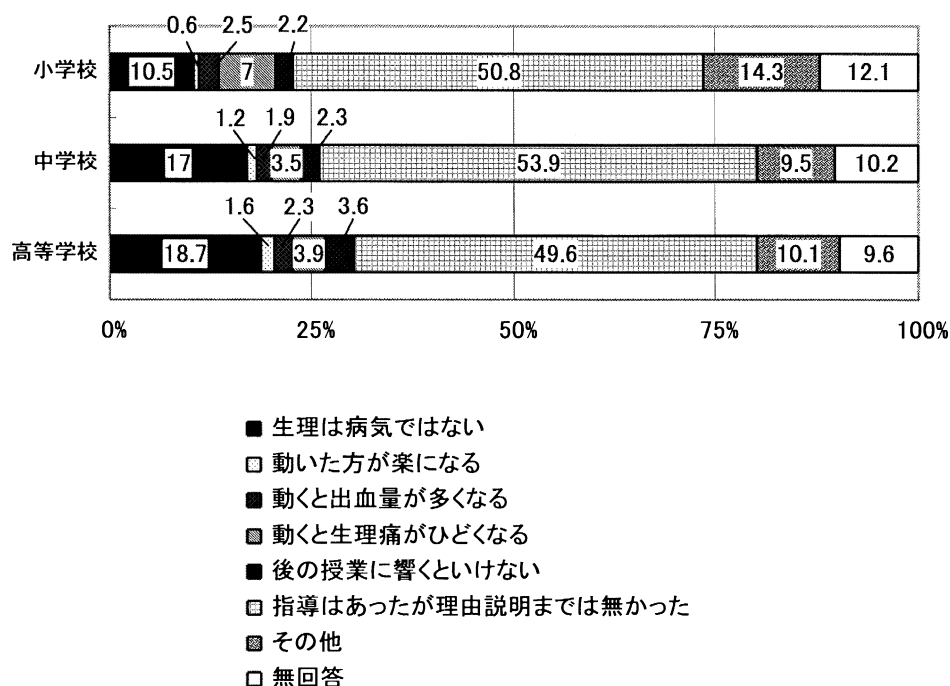


図8 月経中の水泳授業を行うことについての説明

者が各時期とも小学校160人(50.8%)中学校307人(53.9%)高等学校191人(49.6%)と半数近くを占めており、他に、「病気ではない」「動いた方が楽になる」と出席を勧める理由が小学校35人(11.1%)、中学校100人(18.2%)、高等学校78人(20.3%)。「動くとき生理痛がひどくなる」「動くとき出血量が多くなる」「あとの授業に響くといけない」と欠席を勧める理由は、小学校37人(11.7%)、中学校44人(7.7%)、高等学校38人(9.8%)であった。これでは自己決定に結びつく指導には繋がらないと考える。

また、否定的指導を行った事により月経中には水泳をしなくてもよいとする認識が、女子児童・生徒の中に固定観念として植え付けられている可能性がある。その結果、月経と偽って体育授業を欠席した経験があるか否かという質問に対し、「休んだことがある」小学校47人(4.2%)中学校202人(18.1%)高等学校185人(16.6%)「休んだことは無い」小学校801人(72.0%)中学校829人(74.5%)高等学校833人(74.8%)であった。偽り欠席したことは無いというものが各時期において7割以上いたことは救いだが、小学校ですでに月経と偽って欠席する者もあり、中学校では202人(18.1%)とその数は4倍以上に増加している。女子大学生を対象とした月経に対するイメージ調査では月経は「嫌だ」「憂鬱」「苦痛」「わずらわしい」「恥ずかしい」といったイメージであった¹⁶⁾¹⁷⁾。このようなマイナスイメージと否定的な指導が影響したと考えられる。水泳授業担

当者は否定的な指導ではなく、月経中の水泳について正しい知識をもって指導を行う事が求められる。

月経と水泳に対する認識がある程度形成された、女子大学生の現在を考えてみる。小学校・中学校・高等学校それぞれの月経期間中の水泳授業についてどう思うかを質問した。「状況による」が小学校321人(28.8%)中学校361人(32.4%)高等学校378人(34.0%)、「やめるべき」が小学校630人(56.6%)中学校629人(56.5%)高等学校604人(54.3%)「やるべき」の考えは小学校30人(2.7%)中学校34人(3.1%)高等学校38人(3.4%)だった。月経中の水泳に対する判断ではどの時期においても、「やめるべき」とする意見が多かった。

過去の指導の有無が、その後判断に影響を与えているのか否かをみた。月経中の入水について「やめるべき」「やるべき」の判断には指導の有無は影響していないようであったが、「状況による」という者は過去に一度でも指導経験有りの者で35%、指導経験無しの方では30.2%。「わからない」が指導経験有りの者で5.2%、指導経験無し9.9%と指導は判断に少なからず影響を与えているようである。しかし、本研究で明らかになったような指導、指示内容ではなくよりの確な内容を指示し、その説明を行えば、「状況による」という自己判断を選択する者が増加すると考える。

(3) 女子児童・生徒にとっての月経の意識と性教育

月経での欠席を報告する際、担任や担当教官が男性

教諭だった場合の抵抗感について、「抵抗があった」小学校355人(31.9%)中学校408人(36.7%)高等学校318人(28.6%)「抵抗は無かった」小学校247人(22.2%)中学校326人(29.3%)高等学校484人(43.5%)だった。近年、幼稚園から大学に至るすべての学校段階において、本教員に占める女性教員の割合が増加している。幼稚園や小学校に比べ低率であった中学校でも女性教員が40%余りに、高等学校でも25%を占めるようになってきている¹⁸⁾。しかし、保健体育を担当する女性教員の割合は増加しておらず、中学校では教員全体の3~4%、高等学校では1~2%という比率にほとんど変化がない¹⁷⁾。そのため、月経での欠席を男子教諭へ申し出る割合が多くなる。男性教諭へ抵抗感があると回答した者は中学校で最も多く、高等学校になると抵抗感が無いと回答した者が増加していた。月経に対して羞恥心や消極的イメージを持つ者が多いが、先に示した性に関する小学校の学習指導要領にあるように男女の性的特徴や機能を知る事によって、月経は女子にとって当たり前の生理的現象であるという認識を持たせることが、これらの解決策となると考えられる。

ま と め

これからの水泳授業における月経指導

これまでみてきたように、水泳授業における月経指導については、最もそれが必要とされる小学校においてあまり行われていないという現状がある。そして、経血の流出や月経痛などの不安が、授業を欠席する要因として上げられた。その指導指示としては、自己判断が望ましいと思われる。しかし、実際には自己判断

するよう指示しても、その判断基準等の説明が無い場合が多く、説明があったとしても「月経は病気ではない」の様な、科学的根拠に欠けるものであった。これでは児童・生徒の不安・迷いを取り除き、固定観念を崩すことは難しい。これらの迷いが、偽り欠席をもうみ、授業の成り立たない状況を作っている可能性もある。教員側は、児童・生徒が自己決定できるだけの対応能力をつけさせていかななくてはなるまい。

これからの月経中の水泳指導については、科学的事実や産科婦人科学会の指針⁸⁾も考慮しながら指導されるべきであろう。そして、一般的には月経中の水泳は禁止する理由はなく参加する方向で指導していくのが望ましい。しかし、中には月経一日目、二日目には経血量が多く、月経随伴症状のきつさから通常の生活でさえも支障をきたす、という人もいる。そうした場合には無理に泳いだり、泳がせたりするべきではない。

また、もし一滴でも経血が人前で流出すれば、それは思春期の子どもにとっては耐え難いことであろう。これに対しては、プールサイドに濃い色のバスタオルを持ち込むことや、水泳担当教諭が経血をすぐに流せるような準備をしておくなど、指導者側の心構えと対策も必要である。本研究では精神面については全くふれなかったが、月経中に自己判断で参加した児童・生徒へ精神的な面においてもサポートしていくことも大切である。

裏付けのある根拠を知った上で水泳授業への出席、欠席の判断を下せるようになることが、学習指導要領にもある、適切な意思決定や行動選択につながると考える。

本研究の調査にご協力いただいた川崎医療福祉大学の先生方に深く感謝致します。

文 献

- 1) 井谷恵子, 田原淳子: 目でみる女性スポーツ白書。初版, 大修館書店, 東京, 90-94, 2001。
- 2) 文部省: 学校体育実技指導資料第4集水泳指導の手引き(改訂版)。2版, 東洋館出版社, 1-3, 6-8, 1999。
- 3) 安藤幸, 福田公子, 舟橋明男: 月経時における水泳について—その対応の仕方と経血量を中心として—。教育学研究紀要, 中国・四国教育学会, 30, 536-542, 1985。
- 4) 安藤幸, 福田公子, 舟橋明男: 月経時における水泳について—時間経血量の運動負荷による影響—。教育学研究紀要, 中国・四国教育学会, 32, 413-422, 1986。
- 5) (財)日本体育協会編, 山川純: 女性スポーツハンドブック。初版, ぎょうせい, 104-105, 84-85, 1988。
- 6) 武藤芳照: 健康スイミングのしかたと効果。第二版, 築地書房, 107-109, 1989。
- 7) (財)日本水泳連盟編: 競技力向上指導者用水泳コーチ教本。初版, 大修館書店, 65-67, 1993。
- 8) 目崎登: 女性スポーツの医学。初版, 文光堂, 118-124, 133, 168-170, 1977。
- 9) 井谷恵子, 田原淳子: 目でみる女性スポーツ白書女性体。初版, 大修館書店, 東京, 252, 2001。
- 10) 安藤幸, 福田公子, 舟橋明男: 月経時における水泳について—水に対する生徒・学生の意識とその対応—。教育学研究紀要, 中国・四国教育学会, 31, 487-490, 1985。
- 11) 寺田恭子: 女子大学生の月経痛への対応。学校保健研究, 32, 389-395, 1990。
- 12) 目崎登, 本部正樹, 佐々木純一: 月経時とスポーツ。産婦人科治療, 60, 171-174, 1990。

- 13) 永井大樹：女子学生の月経に関する調査研究．日本学校保健学会，**43**，116-117，2001．
- 14) 湯浅弘子：小学校における初経発来への傾向-初経指導と関連して-．学校保健研究，**42**，151-162，2000．
- 15) 文部省：小学校学習指導要領（平成10年12月）．保健体育大蔵省印刷局，東京，80-89，2000．
- 16) 高村寿子：これからの月経教育．思春期学，**9**，387-395，1991．
- 17) 藤原有子，藤塚千秋，石田博也，米谷正造，木村一彦：一大学健康体育学科新入生の「月経と水泳」に対する知識について．日本学校保健学会，422，2002．
- 18) 井谷恵子，田原淳子：目でみる女性スポーツ白書 学校体育と女性．初版，大修館書店，東京，210-213，2001．

（平成14年11月8日受理）

Guidance as it Concerns the Menstruation of Swimming in Schoolgirls

Yuko FUJIWARA, Chiaki FUJITSUKA, Hiroya ISIDA, Syouzou YONETANI and Kazuhiko KIMURA

(Accepted Nov. 8, 2002)

Key words : MENSTRUATION, GUIDANCE OF SWIMMING, SCHOOLGIRLS, SCIENTIFIC FACT

Abstract

The purpose of this study is to investigate the actual situation of the absences of menstruation and menstruation guidance as it pertains in schoolgirls. We used questionnaire-survey to examine the views of 1134 women university students. The results follow:

1. 87% of women answered that they were absent from swimming class during their last period, for the past. The reason for the absence was caused by stereotypes. For example, gynecological diseases, infectious diseases, and uneasiness about possibly making the pool dirty from menstruation blood.
2. Guidance about menstruation when swimming was seldom given when women were of school age.
3. Even if they were taught about menstruation as it relates to swimming, the guidance was not explained to their satisfaction.
4. Teachers ought to teach about menstruation as it relates to swimming from primary school because the beginning menstruation age is about 12, and the teaching basis for this guidance refers to scientific fact and the guidelines of obstetrics and gynecology learned society.
5. Teachers must educate schoolgirls and students about the realities of menstruation and encourage sober decision-making and action as it relates to swimming

Correspondence to : Yuko FUJIWARA

Master's Program in Health and Sports Sciences, Graduate School
of Medical Professions, Kawasaki University of Medical Welfare
Kurashiki, 701-0193, Japan

(Kawasaki Medical Welfare Journal Vol.12, No.2, 2002 331-339)