



レッスン03

生理用品の種類と使い方

知っておきたい4つの生理用品



くわしくは → P.19

ソフィ はだおもい[®]
極うすスリムソフィ はだおもい[®]
オーガニックコットン^{*1}

ソフィ SPORTS

ソフィ 超熟睡[®]
ショーツ

*1. デリケートゾーンが触れる面の上層に100%オーガニックコットンを使用しています。

生理のときに使用する専用のショーツです。



くわしくは → P.25



くわしくは → P.23

*2. 8時間以上^{いじょう}の使用はしないでください。
経血量にあわせて4~8時間以内^{いない}に取り出してください。

※おうちの方に相談してから使いましょう。

タンポンは腔^{きょう}の中に入れて、
経血を吸収する生理用品です。
経血がからだの外に出ないので、
プールや海、夜寝るときなどに
使うとモレ安心で便利です。



いいところ

- 約8時間^{*2}の吸収力^{きゅうしゅうりょく}。
- 体内吸収だからモレたり、ズレる心配がありません。
- 暑くてもムレにくく、かぶれにくいので安心。



ソフィ ソフトタンポン

ソフィ コンパクトタンポン

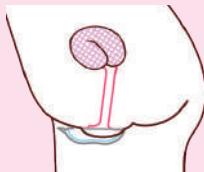


シンクロフィット

くわしくは → P.24

*3. 個人差^{こじんさ}があるので、経血量に合わせて取り替えてください。
※本品は単独^{たんどく}で使用せず、必ずユニー・チャームのナプキンと一緒にお使いください。ご使用の前に中の説明書を必ず読んでお使いください。

シンクロフィットは腔口^{きょうこう}にあてて使用するピース(からだにはさむ)型^{がた}の生理用品です。



いいところ

- ナプキンと一緒に使うことで、約2時間分の吸収力^{*3}がプラスされます。
- スキマモレを防ぐので、寝るときにも使えます。
- 使用後、トイレに流せます。
- 簡単に替えられるので、交換の時間が短く済みます。



ソフィ シンクロフィット

*パッケージのデザインや製品の仕様が変わる場合があります。

ナプキンの種類

生理中は下着が汚れないように、ナプキンをショーツにつけて経血が流れ出ないようにします。しっかり吸収してモれないように、ナプキンにはさまざまな工夫がされているので、特長を知って自分にあったナプキンを選びましょう！

一般的なナプキンの長さ※と形※

長さ	一般的に使われているナプキン			
	日用	夜用	日用	夜用
17.5cm ~ 20cm	~ 23cm	~ 26cm	~ 29cm	~ 33cm ~ 42cm
軽い日用 多い日用	ふつう～ 多い日用	特に 多い日用	多い日の 夜用	特に多い日の 夜用
羽なし	羽つき	羽つきで 安心の長さ	ショーツとナプキン が一体化	
ナプキンの 基本の形	羽でショーツに 固定	羽でショーツに 固定し、伝いモレを 防いで安心	は 履くだけ！ 究極のモレ安心	

ナプキンの厚さ



半分ほど
ちが
違うよ！

※当社製品比

ショーツ型ナプキン

ナプキンとショーツが一体化した生理用品で、これ1枚はけばOK！腰までスッポリ覆うので、ズレやモレを気にせず過ごせます。



ショーツ型ナプキンって？



- 普通のショーツのように、はくだけ！
- 捨てるときは、「ショーツを脱ぐ」か、「横から破いて、くるくる丸めて両端をぎゅっと縛って」ゴミ箱へ

いいところ

- ナプキンとショーツがひとつになっているから、腰まで全面ガードで後ろモレ安心。脚まわりのぴったりギャザーで横モレもガード！
- やわらかストレッチ素材で下着のようにはきごこちがよく、スッキリとしたシルエット
- 夜はもちろん、長時間ナプキンを交換できないときにもおすすめだよ！

△サイズや素材違いもあるよ！



S-Mサイズ



M-Lサイズ



XLサイズ



オーガニックコットン
M-Lサイズ

ひと晩中モレ安心！
超熟睡ショーツの
くわしい情報はこち



超熟睡(ちょうじゅくすい)ショーツ

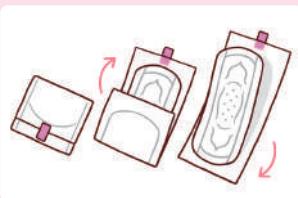
※パッケージのデザインや製品の仕様が変わる場合があります。

ナプキンのつけ方・捨て方

ナプキンは簡単につけられます。手順を見ながら、おうちの方と一緒にやってみましょう。
また、使用済みナプキンの捨て方にはルールがありますので、しっかり守るようにしましょう。

ナプキンのつけ方

1



こべつ
個別ラップ(ナプキンを包んでいる紙)を
はがして、ナプキンを取りだす



2



ナプキンをショーツにつける

※羽なしナプキンはこれでOK

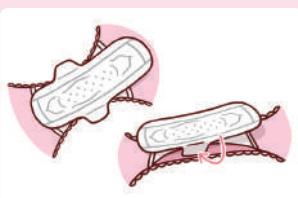
※長いタイプは前後を確かめましょう



羽つきナプキンは、羽を
一番細いところに合わ
せよう



3



羽つきは、羽を折り返す。
クロッチ部分(股の部分)が2重になって
いる生理用ショーツの場合は、羽を中に入
まう

！ 経血量の多い日・少ない日で変わりますが、ナプキンは2~3時間程度で交換しましょう。

ナプキンの
持ち運び

学校やお出かけするときは、ナプキンをポーチに入れると持ち運び
が便利になります！ 5~6枚入れておくと安心。

ナプキンの捨て方

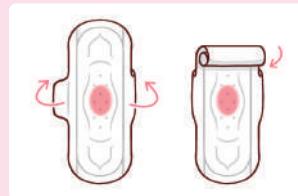
1



羽つきの場合は羽をはずし、
使用済みナプキンをはがす



2

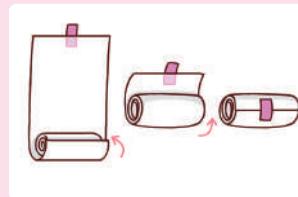


けいけつ
経血がついている面を
うちがわ
内側にして丸める

羽つきの場合は、
羽を裏側に折りたたみます



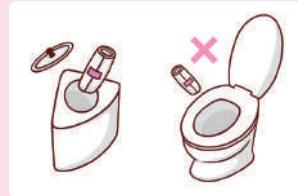
3



こうかん
交換する新しいナプキンの
こべつ
個別ラップに包んで丸める

※個別ラップがないときは、
トイレットペーパーに包んでください。

4



ナプキンの中には、裏のテープを伸ばして止めるだけで
簡単に丸められる「くるっとテープ」つきがあるよ。個別
ラップに包んで捨ててね。



生理用品用のごみ箱へ捨てましょう。
トイレには絶対流さないで

せんよう
専用のごみ箱がないときは、
トイレットペーパーなどに包んで持ち帰りましょう。

タンポン

生理用品はナプキン以外にタンポンもあります。からだの中に入れるもので、経血がモレる不安がないからプールのときなどに便利です。おうちの方に相談してから使いましょう。

タンポンの仕組み

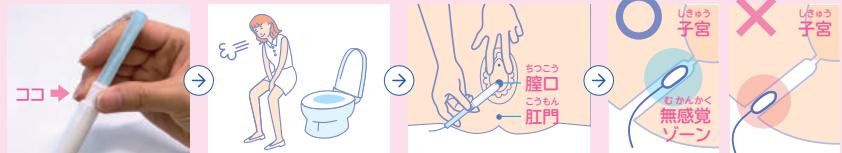


※プラスチック部がないフィンガータイプもあります。

- ①アプリケーター
吸収体を正しく入れるためにあります。
入れやすいように先が丸くなっています。

- ②吸収体
アプリケーター（プラスチック部）
の中に入っていて、経血を吸収する
繊維でできています。

タンポンの使い方



- 持ち方
利き手の中指と親指でギザギザ部を持ち、ようリラックスして。白い筒の先をからだの方へ向けてます。

- 姿勢
お腹に力を入れない

- 挿入の位置
空いている手で小陰唇をおさえ、膣口の周りを開きます。
●奥まで入れる!
膣の奥には無感覚ゾーンがあるので、そこまで入るとはじめてでも違和感がありません。

使うときに気をつけること

- 長時間（最長8時間まで）入れっぱなしにしない
●ヒモを切らない
●痛みを感じたら取り出す
●必ず新しいものを使う
TSS（トキシックショック症候群）についてはホームページをご覧ください

※8時間以上の使用はしないでください。経血量にあわせて4~8時間以内に取り出してください。

シンクロフィット

経血モレが心配なときには、からだにはさむ（ピース）型の生理用品、シンクロフィットを使ってみませんか？不安な日は、ナプキンにプラスする新習慣！

シンクロフィットって？

- ・ナプキンと一緒に使うもので、約2時間分*の吸収力をプラスします。
・経血がスキマからモレるのを防いで安心です。
・使用後は本体も個別ラップも、そのままトイレに流せます。

*個人差があるので、経血量に合わせて取り替えてください。
※本品は単独で使用せず、必ずユニ・チャームのナプキンと一緒にお使いください。
※ご使用の前に中の説明書を必ず読んでお使いください。



ソフィ
シンクロフィット

シンクロフィットの使い方

- 1 指ポケットに、中指を入れます。
※中指だとつけやすい！
- 2 また股を開き、シンクロフィットをからだに押し当てます。
- 3 指を前に向かって抜きます。

トイレに流してOK！



個別ラップ、使用後のシンクロフィットもトイレに流すことができます。

※ナプキンは水に流せません。ご注意ください。

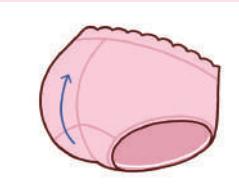
※パッケージのデザインや製品の仕様が変わる場合があります。

便利な生理用ショーツ

ナプキンがフィットして経血がモレにくくなったり、汚れが落ちやすい、羽がしまえる…とたくさんの工夫がされています。生理期間中は毎日履き替えるので、何枚か用意しておくといいでしょう。

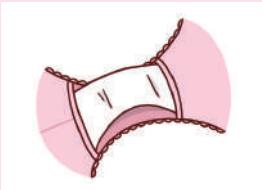
生理用ショーツの特長

モれない工夫



ナプキンをからだにフィット ナプキンの羽をしまえるよう 汚れが落ちやすいので、洗濯させます。

クロッチ(股の部分)



2重構造になっています。 汚れが落ちやすいので、洗濯がラクです。

汚れてもラクラク



生理用ショーツでナプキンがズレるのを防ごう

ナプキンがからだにフィットしていないとモレの原因になります。履いたときに大きすぎず、きゅうくつにならないサイズを選んで、ナプキンがズレるのを防ぎましょう。

吸水機能がついた吸水サニタリーショーツ

生理用ショーツに吸水機能が備わった吸水サニタリーショーツ。

- ナプキンと一緒に使うと安心♪
- 長時間交換ができず、モレが不安な時におすすめ！
- からだにしつかりフィットして、すきまを作らずモレ安心♪



ソフィ 体にフィット吸水ショーツ Mサイズ

おりものシート(パンティライナー)

おりものが増えたり、下着の汚れやニオイが気になるときは、おりものシートを使うのがおすすめ。突然生理がきたときにも安心です。清潔を保つために、こまめに取り替えましょう。

おりものシートの特長

- おりものをしっかり吸収し、表面がサラッとして快適！
- とても薄いので、ショーツにつけても気にならない！

おりものシート Q&A

Q おりものシートは生理のときに使っていいの？

A おりものシートは経血を吸収するためのものではないので、生理の日には使えません。生理のときにはナプキンを使ってください。

Q おりものシートの捨て方は？

A おりものシートが包まれていた個別ラップやトイレットペーパーに包んで、生理用品用のごみ箱に捨ててください。

Q おりものシートはどんな種類があるの？

A 肌ざわりがさらっとしたものやふわっとしたもの、香りつきのもの、コットン素材などいろいろあるので、自分の好みに合わせて選びましょう。

ソフィ ふわごこち
むごりよ
無香料



ソフア Kiyora
ナチュラル
フローラル



ソフィおりものシート
オーガニック
むごりよ
無香料



生理中のデリケートな肌に使えるウェットシート

ウェットタイプなので、肌の汚れやニオイの元を簡単に拭き取ります。

- ニオイや汚れが気になるとき、暑くてムレているときに使うのがおすすめ！
- 使い終わったら、そのままトイレに流せます。
- 香りも選べるので、気分転換になります♪

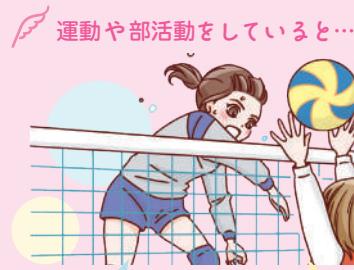


ソフィ デリケートウェットシート

※パッケージのデザインや製品の仕様が変わる場合があります。

キミにピッタリの生理用品は？

生理中のお悩み



運動や部活動をしていると…



夜寝るときに心配…



授業や塾で長く座っているから…



友だちや家族とお出かけするとき…



えらくふう
生理用品を選んで工夫することで、生理中もいつも通りに！

おすすめの生理用品はこちら！

動くとナプキンがズレたり、よれてしまう

汗をかくから、ムレてベタベタ…肌がかゆくなる

寝ているうちに経血がモレ、パジャマやシーツを汚さないか心配

ナプキンを替える時間がなくて、モレないか不安

同じ体勢が続くので、ムレて肌がかゆくなりそう

荷物が増えるのは嫌！ニオイも気になる…

ナプキン交換に時間がかかる嫌だなあ

はだ肌への負担を軽くできるアイテムに♪

ナプキン&吸収力をプラスでしっかりガード

長くておしりまで包む夜用&ショーツ型ナプキンで朝までモレ安心♪

驚くほど"ズレに強い"ナプキンを！

コンパクトな香りナプキンでおしゃれに♪

「時短で交換」か「最大8時間吸収^{*1}」でバッチリ！

敏感肌にやさしいナプキンでトラブルを回避



ソフィ はだおもい[®]
極うすスリム
特に多い日用
羽つき 21cm



ソフィ
シンクロフィット[®]
多い日の日用



ソフィ
超熟睡[®]ガード
33cm 36cm



ソフィSPORTS
特に多い日用
羽なし 26cm



ソフィ センターイン
コンパクト 天然の香り
特に多い日用
羽つき 24.5cm
ナチュラルフローラル



ソフィ
シンクロフィット[®]
多い日の日用



ソフィ はだおもい[®]
オーガニックコットン[®]
特に多い日用
羽つき 23cm



ソフィ
ソフトタンポン^{*1}
レギュラー



ソフィ センターイン
ハッピーキャット
特に多い日用
羽つき 26cm



ソフィ
超熟睡[®]ショーツ
M-Lサイズ オーガニック
コットン



ソフィSPORTS
特に多い日用
羽つき 26cm



こべっ個別ラップがコンパクト！



ソフィ
ソフトタンポン^{*1}
スーパー



ソフィ はだおもい[®]
(ふんわりタイプ)
特に多い日用
羽つき 23cm

*1. 8時間以上の使用はしないでください。経血量にあわせて4~8時間以内に取り出してください。 *2. デリケートゾーンが触れる面の上層に100%オーガニックコットンを使用しています。

※パッケージのデザインや製品の仕様が変わることがあります。

生理中を快適に過ごす8つの工夫

生理期間中を快適に過ごすために、生活の中で少し工夫してみましょう。

からだを温めるファッショ

生理のときはからだを冷やさないことが大切！お腹や下半身を冷やさないために、ハイソックスやレッグウォーマーなど、いつものファッションにプラス。



ゆっくり睡眠をとる

生理中はからだがいつもより疲れやすくなっています。寝る前にナプキンを取り替えましょう。経血のモレが心配なときは、夜用ナプキンやショーツ型ナプキンがおすすめ。



ぬるめのお風呂でのんびり

下半身はからだを温めることが大事。いつもよりぬるめのお風呂にゆっくり入って、ぽかぽかに温まりましょう。



とにかくリラックス

音楽や香りなど、好きなことに囲まれて過ごすのが◎。リラックスすると不快な気分も解消。温かい飲み物でホッと一息つきましょう。

