



もうすぐ大人になるキミへ	.....	2	ページ
からだが成長するってどういうこと？			
ホルモンの働きとからだの成長	.....	3	ページ
成長したら、どうなるの？	.....	7	ページ
生理の基本を学ぼう			
生理〔月経〕とは？	.....	9	ページ
生理が起こる仕組み	.....	11	ページ
生理の周期	.....	13	ページ
生理管理アプリ ソフィガール	.....	15	ページ
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	.....	17	ページ
ナプキンの種類	.....	19	ページ
ナプキンのつけ方・捨て方	.....	21	ページ
タンポン	.....	23	ページ
シンクロフィット	.....	24	ページ
便利な生理用ショーツ	.....	25	ページ
おりものシート（パンティライナー）	.....	26	ページ
キミにピッタリの生理用品は？	.....	27	ページ
生理中を快適に過ごす8つの工夫	.....	29	ページ
からだについてのギモン			
女子編	.....	31	ページ
男子編	.....	33	ページ

## もうすぐ大人になるキミへ

”お気に入りだった服が小さくて着れなくなった”

”パパやママより友だちとたくさん話すようになった”

”友だちと身長に差が出てきた気がする”

”まわりからどう見られているか気になるようになった”

それは「こころ」と「からだ」に変化がはじまっているから。

これから起こる変化って一体なんだろう？

男子では声変わりや精通が

女子は胸がふくらみ、生理がはじまります。

特に「生理」は、からだの中で起こる大きな変化で

将来赤ちゃんを産むための大切な準備でもあります。

だからこそ、生理のことを知ってほしいのです。

自分や友だちに起こる、さまざまな変化について話し合いながら

みんながお互いに思いやりを持てるように。

一生で約6年9ヶ月にもなる生理期間だからこそ、

少しでも楽に、自分らしく過ごせることを目指して。

キミとともにソフィは歩んでいきます。

