

「ソフィ」が大人になるキミを  
おうえん  
応援するよ!

 はじめてからだナビ 



成長するからだや生理のことなど、  
くわしく知りたいときはサイトをチェック!



スマートフォンやパソコン、  
タブレットで見てね★

はじめてからだナビ



<https://jp.sofygirls.com/>

※一部機種ではご覧いただけない場合があります。



「ソフィはじめてからだナビ」では  
商品やサービスをよりよくするため  
みんなの声を募集しています♪



商品に関するお問い合わせ先

ユニ・チャームお客様相談ダイヤル  
フリーダイヤル **0120-423-001**

受付時間／(祝日を除く)月～金曜日 9:30～17:00

※最新の受付情報はホームページよりご確認ください。

発行／ユニ・チャーム株式会社  
〒108-8575 東京都港区三田3-5-27  
<http://www.unicharm.co.jp/>

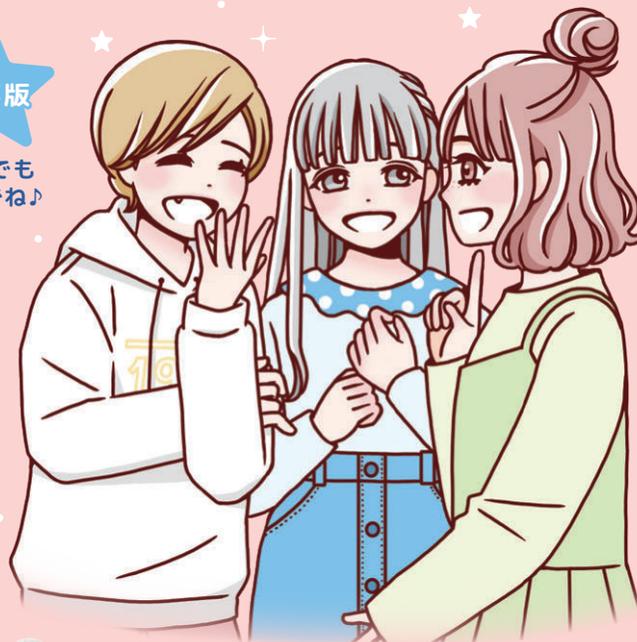
202202

もうすぐ大人になるキミへ

 はじめて  
からだナビ 

保存版

いつでも  
読んでね♪



こころとからだのことを学んで  
毎日を HAPPY に過ごそう♪

監修：東京都済生会中央病院 産婦人科 西山紘子先生



これから大人になるキミへ

# 大人になるってステキなこと!

みなさんは  
「ころ」と「からだ」が  
少しずつ大人になっていく  
とちゅう  
途中にいます。



むね  
胸がふくらんだり

からだつきが変わったり  
からだの外側の変化はもちろん  
おりものが出たり、生理になったり  
からだの内側も変化していきます。

これからはじまる「生理」は  
月に一度でも日にちが積み重なると  
一生で約6年9ヶ月にもなります。

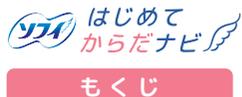
長い期間だからこそ、  
少しでも快適に過ごせるよう、  
ソフィは  
そのお手伝いをしています。



「ソフィはじめてからだナビ」は  
からだの変化や生理のことなど  
くわしく解説しています。  
わからないことや不安ことがあったら  
この本で勉強したり  
おうちの方と一緒に見て、  
話することも大切なことです。



これからの生理期間を少しでも快適にできるよう、  
自分に合った生理ケアを見つけていきましょう!



もくじ

これから大人になるキミへ	.....	P.1
「生理」の基本、女性のしるし	.....	P.3
生理中や毎日を快適に	.....	P.17

生理用品を選ぼう	.....	P.25
からだと生理のQ&A	.....	P.33
パソコンやスマートフォンで見るとは	.....	裏表紙





## 「生理」の基本、女性のしるし

生理は大人への一歩!

長いお付き合いになる生理について学んでみよう♪

### 生理 [月経] とは?

女の子のからだは成長すると、赤ちゃんができてもいいように、からだの中が準備をはじめます。赤ちゃんができなかったとき、必要なくなったものをからだの外に出し、また新しいものを約1ヶ月のリズムで準備していくのです。これを「生理」、正しくは「月経」といいます。

### ☆ どうして生理になるの?

生理は、女の子のお腹の中にある子宮が大人のものへと育てて赤ちゃんを産むことができるからだになったというしるしです。



生理の仕組み

→ P.15

### ☆ 普通の血と何が違うの?

生理のときに出る血は「経血」といって、子宮の中に作られた内膜が血と一緒にからだの外に出てきたものです。普通のケガや鼻血の血とは違うので、生理になったときに慌てないようにしましょう。



### 生理の期間や経血量

顔や身長が違うように生理も1人ひとり違うものですが、自分のからだを知っておくために、ある程度の目安を知っておきましょう。

### ☆ 生理の期間

生理の期間は人それぞれですが、だいたい4~7日くらい。はじめは周期が安定してないので短いことも。慣れてきても体調やこころの状態によって変わります。

### ☆ 経血量

4~7日の生理期間のうち、2日目がいちばん多くて3日目からだんだん減っていく人が多いようです。予定や経血量によって生理用品を上手に使い分けましょう。

生理日	少ない ←	経血量	→ 多い
1日目	●●●●●		
2日目	●●●●●		
3日目	●●●●●		
4日目	●●●●●		
5日目	●●●●●		
6日目	●●●●●		
7日目	●●●●●		

ナプキンの種類

→ P.17

(ユニ・チャーム調べ)

### ☆ はじめてってどうなるの?

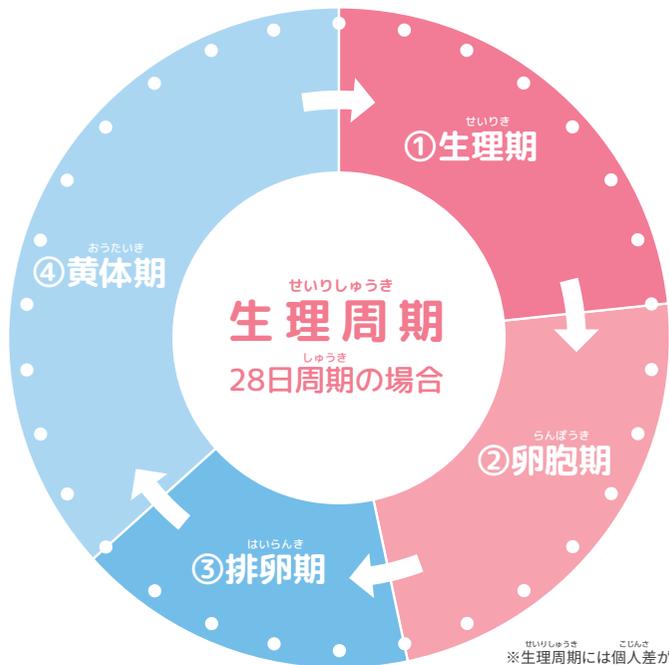
はじまる前におりものが出る人や突然迎える人など様々です。初経のときには下着に茶色っぽいものがついたり、うっすら血が出てきたりします。たくさん経血が出たりすることは少ないので、慌てないでくださいね。

## 生理の周期



生理がはじまった日から次の生理がはじまる前日までの日数を、生理周期といいます。だいたい25~38日くらいで、人により異なります。

### ☆ 生理のリズムを知ろう



※生理周期には個人差があります。

### 生理のリズムでこころやからだが変わる

生理の期間(生理期)をはじめに、4つの期間がくりかえされる生理周期は、女性ホルモンの働きで起こっています。こころやからだの調子が各期間により変わることがありますが、生理期を記録していくと、どのように変わるかわかるようになってきます。

自分のからだのリズムを知るとはとても大切！  
アプリなら簡単に記録できるよ！

公式アプリのソフィガール(無料)で生理周期を簡単登録！ → P.7



### ☆ 生理周期の4つの期間

#### ① 生理期

経血が4~7日にかけてからだの外に出てくる期間のことです。人によって胸が張ったり、生理痛が起こることがあります。

快適に過ごす8つの工夫 → P.31

#### ② 卵胞期

女性らしさをつくるホルモンが分泌されて、からだの働きが活発になります。調子がよく、肌や髪がキレイになったと感じるかも。

#### ③ 排卵期

卵子が出てくるため、おりものがふえることがあります。そのため、お腹が痛くなったり、腰が痛くなることも。

からだの変化とおりもの → P.9

#### ④ 黄体期

からだ妊娠する準備をするために水分や栄養分をためようとするので、むくみがちに。気分が落ちこむ、頭が痛くなるなど「PMS\*」が起こることがあります。

\*生理がはじまる前に起こるイライラ、腹痛、頭痛などの症状

#### ① 生理期へ

次の生理がひとめでわかる♪

無料

はじめての生理管理アプリ

# ソフィガール



どうして<sup>+</sup>  
生理日管理が  
必要な？



★生理周期はころやから  
だの調子と深い関わりが。  
初経を迎えた女性からだは、  
女性ホルモンの量が増えたり  
減ったりすることで、約1ヶ月の  
間に変化します。「生理前にイラ  
イラする」、「生理後からだの  
調子が良くなる」などが起こる  
のは、女性ホルモンの影響を受  
けているからなのです。

★この先、上手に生理と付  
き合っていくために  
からだのサイクルは生理期間を  
記録することで、知ることが  
できます。アプリなどを活用する  
と自動で算出されるので、ぜひ  
使ってみてください。自分のリス  
ムを知っておくと、前もって準備  
ができるようになりますよ。

ポイント

かんたん  
簡単タップで  
ラクラク生理日管理



「ソフィガール」ではホーム画面の真ん中のボタンを  
タップすると、生理日を記録することができます。生理  
が来た日と終わった日を登録してね！

ポイント

サークルが日ごとに動くから  
自分の生理周期がわかる



生理日を記録すると、次の周期を自動表示します。  
4つの周期のうち、からだがかどんな状態が知ることが  
できれば、不調の備えを事前に行うことができます。

ポイント

カスタマイズ機能で自分  
だけのスペシャルアプリに



テーマ×カラー×アイコンの組み合わせは、なんと  
500通り以上！手持ちの画像や写真をオリジナルで  
登録することもできます♪

ポイント

次の生理を確認しながら  
スケジュールを管理しよう



生理日の予測は3ヶ月先までできるので、大事な予定  
との重なりをチェックできます。スケジュール管理は  
もちろん、体調記録やメモも取れるので活用してみてください。

生理じゅんぴモード登場♪

生理がくる前から使える！  
アプリで「いつ初経がくる  
か」予測してみよう♪



年齢や身長などを記録すると、  
いつ初経が来るか予測できます。  
初経が来るまでに、知っておきたい  
ことや用意するものなど、一緒に  
準備していこうね♪

App Store  
からダウンロード

Google Play  
で手に入れよう



▼くわしくはWEBサイトへ

ソフィガール 生理アプリ



※一部機種ではご覧  
いただけない場合があ  
ります。

スマホやタブレットへのダウンロードや操作  
はおうちの方に相談してね。アプリは学校  
以外の時間に操作しましょう。

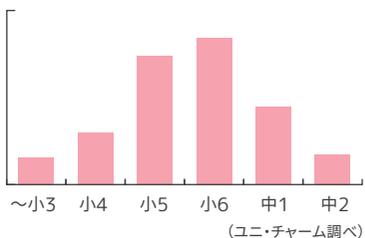
# 初経の年齢と準備、おりものこと



はじめて生理が来ることを「初経」といいます。迎える時期は人それぞれなので不安に  
 ならなくても大丈夫。「初経」のだいたい1年前から「おりもの」が出はじめます。

## ☆ 初経を迎える年齢

だいたい10~13才くらいの間になる人  
 が多いようです。身長や体重は目安には  
 なりますが、身長が高くてなかなか来な  
 い人もいます。初経がいつ来てもいいよう  
 に準備しておきましょう!



## ☆ からだの変化とおりもの

初経を迎える年齢が近づくと、胸がふくらんでくる、陰毛が生えてくるなど、からだ  
 が少しずつ変わってきます。そして、初経の約1年前から白っぽくてネバとした「おり  
 の」が出はじめます。下着におりものがついていたら、もうすぐ生理が来るサインかも  
 しれないので準備をはじめましょう。

おりものとは、膣から出るねばり気のある液体のことで、粘膜を守ってバイ菌などが  
 入るのを防いでくれます。突然生理が来たときのために、おりものが増えたらおりもの  
 シート(パンティライナー)をつけることを  
 おすすめします。



おりものシート  
 (パンティライナー) → P.22

## ☆ 初経に向けて準備をしよう

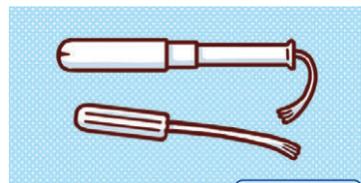
初経のときはたくさん経血が出ないといっても心配なもの。学校など家以外の場所  
 で慌てないように、必要なものを準備しておきましょう。



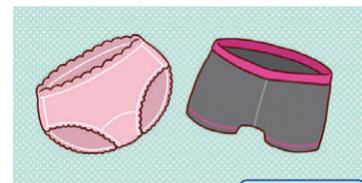
ナプキン → P.17



シンクロフィット → P.23



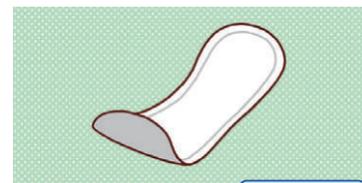
タンポン → P.21



生理用ショーツ → P.20



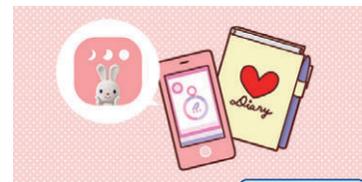
ショーツ型ナプキン → P.24



おりものシート  
 (パンティライナー) → P.22



デリケート  
 ウェットシート → P.24



アプリ、手帳 → P.7

## 生理用品の種類を知ろう!



生理用品について理解を深めましょう! 主な4種類をご紹介します。



### ナプキン

ナプキンは経血を吸収する生理用品です。  
使い分けて生理中も快適に過ごしましょう。

#### ☆いいところ

- 羽つきや長さなど種類が多く、使用場面や経血の量に合わせて選べます。
- 機能や素材、デザインが豊富です。
- ショーツに貼り付けて使うので、簡単に使えます。

くわしくは → P.17



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 センターイン  
ハッピーキャッチ

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



### 生理用 ショーツ

生理のときに使用する専用のショーツです。

#### ☆いいところ

- ぴったりフィットするのでモレ安心!
- 羽がしまえる2重構造で、ナプキンがつけやすいです。
- 経血がついても、汚れが落ちやすい素材です。



くわしくは → P.20

※パッケージのデザインや製品の仕様が変更場合があります。



### タンポン

くわしくは → P.21

\*2. 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。  
※おうちの方に相談してから使いましょう。

タンポンは膣の中に入れて、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。
- 体内吸収だからモレたり、ズれ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.23

\*3. 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。ご使用前に中の説明書必ず読んでお使いください。

シンクロフィットは膣口にあてて使用するピース(からだにはさむ)型の生理用品です。

#### ☆いいところ

- ナプキンと一緒に使うことで、約2時間分の吸収力がプラスされます。
- スキマモレを防げるので、寝るときにも使えます。
- 使用后、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

## 女性ホルモンの働きとからだの仕組み



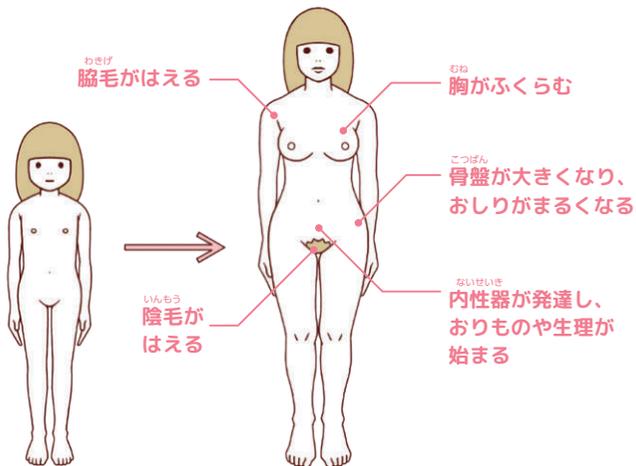
初経を迎える時期になると、胸がふくらんだり毛が生えてきたりします。それは「女性ホルモンの働きで起こるものです。」

### ☆ 女性ホルモンって？

胸がふくらんだり、毛が生えたり、生理になったりするのは、脳から「女性ホルモンを作りなさい」という命令が出るようになり、大人のからだへと成長するからです。女性ホルモンが乱れると生理不順（生理周期が不規則になること）や無月経（生理が来なくなること）が起こりやすくなり、からだ中に影響が出やすくなります。

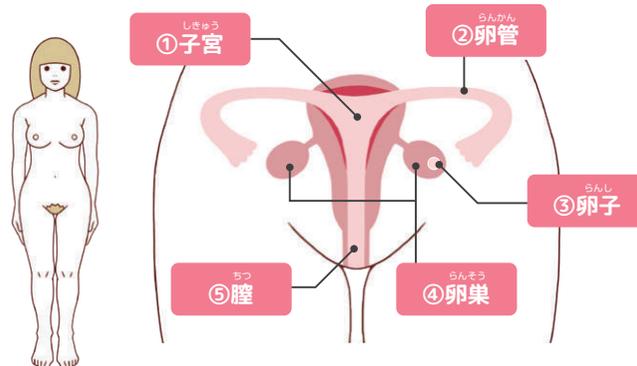
### ☆ 女の子のからだの外側で起こる変化

女性ホルモンのはたらきで子宮が発達し、少しずつ女性らしいふっくらとしたからだつきになっていきます。



### ☆ 女の子のからだの内側について

性器は、外から見える外性器とからだの中にある内性器にわかれています。

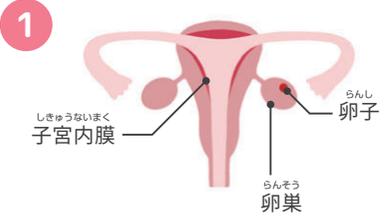


- ①子宮 赤ちゃんができたとき、産まれるまで赤ちゃんを守って育てる大切なお部屋です。子宮の内側にある子宮内膜は、赤ちゃんが安心して眠れるようにお布団の役目をしてくれます。
- ②卵管 子宮から左右にのび、膣から子宮の中に入ってきた精子を先まで運び、卵巣から送り出された卵子を受け止めて、受精卵ができると子宮に送ります。
- ③卵子 新しい命のもと。精子と出会った卵子は受精卵になります。
- ④卵巣 左右にひとつずつあります。産まれたときから卵子を蓄えているところです。卵子を成長させたり、脳から命令をうけて、女性ホルモンがここから送り出されます。
- ⑤膣 子宮の出口から、からだの外へつながっていて、赤ちゃんはこの管を通して産まれます。生理のときに出る経血の通り道でもあります。

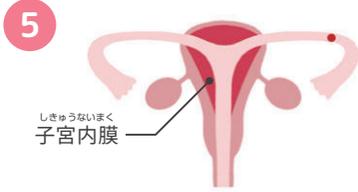


知らないうちに、からだの中では  
いろいろな変化が起きているんだね！

生理がどのようにして起こるのか、順番に見てみましょう。



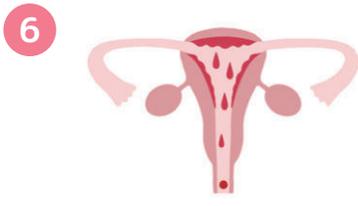
**1** **1 卵巣の中で卵子が成長**  
左右にある卵巣のどちらかで、だいたい1ヶ月に1個、新しい命の元になる卵子が成長します。そして、子宮では子宮内膜がふくらみ始めます。



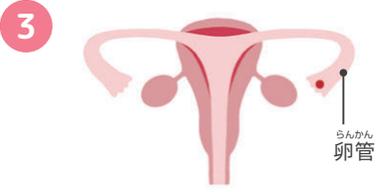
**5** **子宮内膜がふかふかに**  
精子と卵子が合体した受精卵のお布団になるために、子宮内膜はふわふわに厚くなっていきます。また、赤ちゃんを育てるために必要な血液を蓄えます。



**2** **2 成長した卵子が卵巣から出発！**  
卵子が卵巣の硬い壁をやぶり、卵巣から飛び出します。これを排卵と言います。

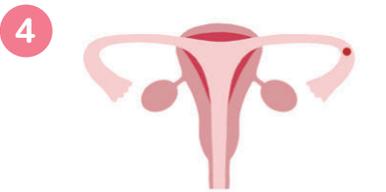


**6** **3 子宮内膜がはがれて外へ**  
赤ちゃんができなかったら、子宮内膜ははがれおちて、卵子や血液(経血)と一緒にからだの外へ出されます。これが生理です。



**3** **3 卵管が卵子をつかみとる**  
卵管と卵巣はつながっているわけではないので、卵管が卵子をつかみます。

おおよそ1ヶ月の期間で①～⑥をくりかえします。



**4** **4 卵子は卵管の中で精子を待つ**  
つかまれた卵子は卵管のトンネルの中で精子を待ちます。



「生理痛」ってどうして起こるの？

生理痛は⑥のときに起こります。経血や子宮内膜を出すために子宮が縮むため、お腹の下のあたりが痛くなることがあります。お腹を温めたり、軽い運動をすると血の巡りがよくなり痛みが和らぐこともあります。辛いときはおうちの方に相談しましょう。

快適に過ごす8つの工夫 → p.31



## 生理中や毎日を快適に

ナプキンの使い方や生理用ショーツ、タンポン、おりものシート（パンティライナー）などについて

## 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レないように、ナプキンには様々な工夫がされているので、特長を学んで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※・形※・厚さ※

※一般的に使われているナプキン

### 代表的なナプキンの長さとし

#### 昼用

軽い日用	17.5cm		羽なし ナプキンの基本の形
多ふつう用	20cm		羽つき 羽でショーツに固定
多特	23cm		羽つき 羽でショーツに固定
多い日用	26cm		羽つき 羽でショーツに固定

#### 夜用

多	26cm		羽つきで安心の長さ 羽でショーツに固定し、伝いモレを防ぐ
多	29cm		固定し、伝いモレを防ぐ
夜	33cm		ショーツとナプキンが一体化
多	42cm		“はくだけ”で究極のモレ安心

### ナプキンの厚さ

※当社製品比



半分くらいちがうよ！

普通の厚さ

スリムタイプ

朝までモレ安心！  
超熟睡ショーツの  
詳しい情報は

こちら ▶



超熟睡（ちょうじゅくすい）ショーツ

## ナプキンの使い方

ナプキンは簡単に付けられます。おうちの方と一緒にやってみましょう。

### ☆ ナプキンの付け方

- 個別ラップ（ナプキンを包んでいる紙）をはがして、ナプキンを取り出す**
  - ナプキンをショーツに付ける**  
※羽なしナプキンはこれでOK  
※長いタイプは前後をたしかめましょう  
  
ネコの模様が入っていて、前後がわかりやすいナプキンがあります！  
くわしくは → P.29
  - 羽つきは、羽を折り返す。クロッチ部分（またの部分）が2重になっている生理用ショーツの場合は、羽を中にしま**
- ！ 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

お出かけするときは、ナプキンをポーチに入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です。

## ナプキンの捨て方

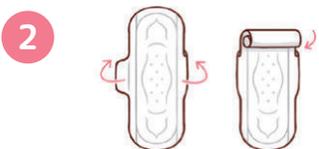


使用済みナプキンの捨て方にはルールがあります。しっかり守りましょう。

### ☆ ナプキンの捨て方

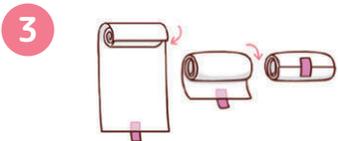


羽つきの場合は羽をはずし、  
使用済みナプキンをはがす



↓  
経血がついている面を  
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

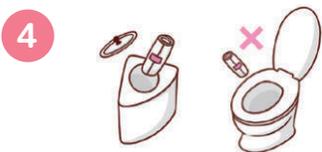


↓  
交換する新しいナプキンの  
個別ラップにくるんで丸める

※個別ラップがないときは、トイレトーパーにくるんで  
ください。



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

※専用のごみ箱がないときは、トイレトーパーなどにくる  
んで持ち帰りましょう。

## 便利な生理用ショーツ



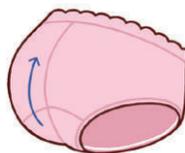
ナプキンがフィットして経血がモレにくくなったり、汚れが落ちやすい、羽がしまえる…  
とたくさんの工夫がされています。生理期間中は毎日をはかえるので、何枚か用意して  
おくといいでしょう。

### ☆ 生理用ショーツの特長

モレない工夫

クロッチ(またの部分)

よご  
汚れてモラクラク



ナプキンをからだにぴった



ナプキンの羽をしまえるよ  
う2重構造になっています。



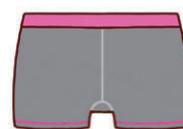
よご  
汚れが落ちやすいので、  
せんたく  
洗濯がラクです。

### ☆ 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。は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。



生理用ショーツも生理用品と同じように  
昼用や夜用、色や形などたくさん種類があります



## 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。

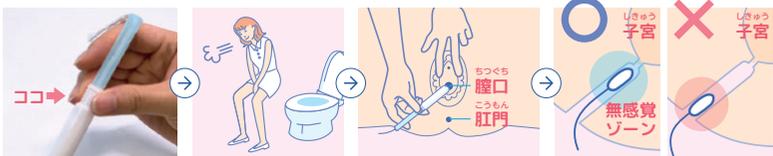
### ☆ タンポンの仕組み



※プラスチック部がないフィンガータイプもあります。

- ①アプリーケーター  
吸収体を正しく入れるためのもの。入れやすいように先が丸くなっています。
- ②吸収体  
アプリーケーター（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もち、白い筒の先を体の方へ向けます。
- 姿勢**  
お腹に力を入れないよう、リラックスして。
- 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。

- 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。

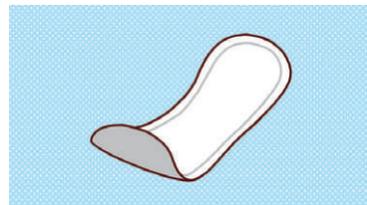
## おりものシート（パンティライナー）



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。突然生理が来たときにも安心です。清潔を保つために、こまめにとりかえましょう。

### ☆ おりものシートの特長

- おりものをしっかり吸収してくれる
- 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！



からだの変化とおりもの → P.9

### ☆ 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トーパーに包んで、生理用品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 ふわごち 無香料
- ソフィ Kiyora フレグランス® ホワイトフローラル
- ソフィはだもい®ライナー 天然極コットン 低刺激デリケートタイプ
- 

※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。

## シンクロフィット



けいけつ  
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  
をプラスします。
- 経血がスキマからモレるのを防いでくれます。
- 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。



ソフィ  
シンクロフィット

\*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  
お押し当てます。
- 3 指を前に向かって  
抜きます。

トイレに  
流してOK!



個別ラップも、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。

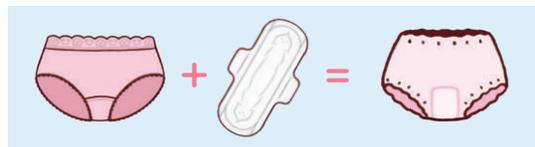
※パッケージのデザインや製品の仕様が変更される場合があります。

## 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! 腰までスッパリおおうので、ズレやモレを気にせず過ごせます。

### ☆ ショーツ型ナプキンの使い方



- 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



ソフィ  
超熟睡<sup>®</sup>ショーツ

## デリケートウェットシート



デリケートな肌<sup>はだ</sup>に使えるウェットシートです。ウェットタイプなので、肌の汚れやニオイ<sup>はだ よご</sup>の元を簡単に拭き取ります。

### ☆ ウェットシートの使い方

- ニオイや汚れが気になるとき、暑くてムれ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



## 生理用品を選ぼう

生活に合った生理用品で生理期間を快適に。  
生理用品の選び方を知っておこう！

## 生活に合わせた生理用品の選び方

おうちの方と一緒に生理用品もいいですが、学校では授業や体育があったりと大人とは生活が違うので、自分専用のナプキンを選ぶといいでしょう。  
おうちの方と相談して、一緒に決めるといいですね。

## 授業中など長い時間座っているときには…



### おすすめアイテム

ソフィ はだおもい®  
(ふんわりタイプ)



特に多い昼用  
羽つき 23cm

ソフィ はだおもい®  
オーガニックコットン\*1



特に多い昼用  
羽つき 23cm



ソフィ シンクロフィット®

からだにはさんで使う  
ピース型の生理用品です。

→ P.23

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

生理中の肌は敏感\*2になりやすいのに、学校では忙しくてなかなか替えられない…。長時間取り替えられない日には肌にやさしいタイプを選びましょう。合わせてシンクロフィットを使えば、モレも防げますし、交換も簡単です。

\*2 経血でかぶれやすい状態になった肌のことです。

※パッケージのデザインや製品の仕様が変更場合があります。

## ☆ 体育の授業や部活動のときには…



### おすすめアイテム

ソフィ SPORTS



特に多い昼用  
羽つき 26cm

ソフィ ソフトタンポン



レギュラー

たくさんからだを動かすと、ナプキンがズレたりヨレたりしてモレの原因に。スリムタイプなら、ごわごわ感がなく、目立ちません。「羽つきタイプ」ならショーツにしっかり固定できるから、ズレにくくて安心。プールの時はタンポンなら大丈夫！

## ☆ 夜寝るときには…



### おすすめアイテム

ソフィ 超熟睡®  
極上フィット®370



羽つき 37cm

ソフィ ソフトタンポン



スーパー

量が多い日の夜は、長さがあったおしりまで包んでくれる夜用タイプを。どんな寝相でもモレ安心な、ショーツ型ナプキンやタンポンもおすすめ。

ソフィ 超熟睡®ガード360



羽つき 36cm

ソフィ 超熟睡®ショーツ



特に多い夜用  
ショーツ型ナプキン

# ピッタリの生理用品は？



生理用品は種類がたくさんあって迷っちゃうけど、キミにあったものが見つかるとうれしいな♪



生理中の悩みから、おすすめの生理用品がわかるよ！試してみてね♪

## 生理中、こんなことで悩んでない？

### ☆ 運動や部活動をしていると…



動くとなプキンがズレたり、よれてしまう

あせ汗をかくから、ムしてベタベタ…肌がかゆくなる

### ☆ 授業や塾で長く座っているから…



ナプキンを替える時間がなくて、もれないか不安…

同じ体勢が続くので、ムして肌がかゆくなる

### ☆ 友達や家族とお出かけするとき…



荷物が増えるのは嫌！ポーチはコンパクトにしたい

ナプキンを替えるとき、時間がかかるのが心配

## おすすめの生理用品はこちら♪

ナプキン&吸収力をプラスでしっかりガード



ソフィ シンクロフィット®  
多い日の昼用



ソフィ センターイン ハッピーキャッチ  
特に多い昼用 羽つき 26cm

おどろくほど"ズレに強い"ナプキンを！



スポーツ ソフィSPORTS  
特に多い昼用 羽なし 26cm



スポーツ ソフィSPORTS  
特に多い昼用 羽つき 26cm

コンパクトなナプキンでスマートに♡



ソフィ センターイン コンパクト1/2  
特に多い昼用 羽つき 24.5cm



個別ラップがコンパクト！

肌への負担を軽くできるアイテムに♪



ソフィ はだおもい® 極うすスリム  
特に多い昼用 羽つき 26cm



ソフィ ソフトタンポン レギュラー

「時短で交換」か「最大8時間吸収\*1」でバッチリ！



ソフィ シンクロフィット®  
多い日の昼用



ソフィ ソフトタンポン スーパー

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® オーガニックコットン\*2  
特に多い昼用 羽つき 23cm



ソフィ はだおもい® (ふんわりタイプ)  
特に多い昼用 羽つき 23cm

※パッケージのデザインや製品の仕様が変更される場合があります。

\*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 upper layer に100%オーガニックコットンを使用しています。

# 学校での一日を快適に過ごしたい! かわいくてモレ安心 座りっぱなしの授業や運動・体育のときにも♪

## 学校生活をサポートする センターイン ハッピーキャッチ



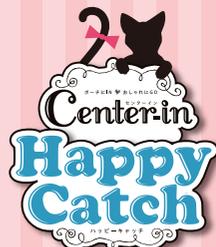
ふつうの日用  
21cm 羽つき



特に多い昼用  
26cm 羽つき



多い夜用  
29cm 羽つき



個別ラップ



おしげわこ  
デザイン

ナプキンに見えない!

学校で見えても  
これならOK

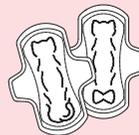


かわいい!

かわいくて  
友達につい  
いまん  
しちゃいそう!

シートにネコの  
もようが入って  
いて、前後がわ  
かりやすい!

ネコの柄は  
2種類

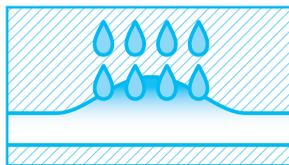


※長さによってデザ  
インに違いがあり  
ます。

## 学校生活のこんな時もモレ安心!

130% 吸収\*シート

吸収性能をアップした  
シートでモレ安心。



\*当社製品比



運動中

まん中フィット構造

からだにフィットして  
スキマを作らずモレ安心。

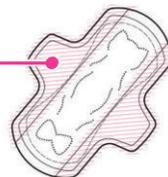


授業中

## ハッピーキャッチの特長

やわらかシルキーシート

サイドゾーンの  
つけごちも快適!



バックシートがピンク色

生理の日もハッピー気分♪



多い夜もモレ安心

多い日の夜用はモレ  
ブロックギャザーで  
朝まで安心です。



くわしくはWEBサイトへ▶

センターイン



※一部機種ではご覧いただけない場合があります。

※パッケージのデザインや製品の仕様が変更場合があります。

# 快適に過ごす8つの工夫



どれも簡単にできることばかりだから、生理になったらやってみよう！

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ン

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す。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。



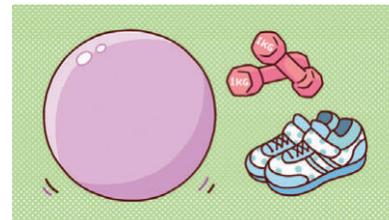
## しっかり食べる

生理中は、いつもよりエネルギーを使っています。1日3食バランスよく食べましょう。



## 適度にからだを動かす

体調が悪くなければ、適度にからだを動かしてみよう。下半身が温まると、血液の流れがよくなり、辛さがラクになることも。



## ぬるめのお風呂でのんびり

生理中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。



## ナプキンを使いわける

生活にあった生理用品を使うと快適に過ごせます。例えば、体育のある日はスリムタイプの羽つきのナプキン、夜はショーツ型ナプキン、というように使い分けましょう。



## 前向きに笑顔で過ごす

生理の日は気分が沈みがちになるけれど、笑顔を作ると脳が「楽しい」とだまされてホルモンを出してくれます。





## からだと生理のQ&A

「からだ」のことや「はじめての生理」のこと  
生理中のお悩みに答えます！



## からだについてのギモン



**Q** 胸がチクチク痛かったり張っているのは病気なの？

**A** 胸が洋服にすれて痛かったり、張っていると感じるのは、成長している証拠で病気ではありません。これから大きくなっていくので、気になり始めたらブラジャーをつけることを考えてみてください。いろいろな種類があるので、おうちの方に相談して自分に合うものを探してみましょう。



**Q** 左右の胸の大きさがちがうみたいだけど、これって普通じゃない？

**A** 大人のからだに向けて成長している途中では、胸の大きさや形が左右バラバラなことはよくあります。「心臓が動いている左胸の方が大きい人が多い」と一般的に言われていますが、人それぞれなので安心してください。左右差がどうしても気になるなら、ブラジャーで調節するといいでしょ。

**Q** 周りのみんなに比べて成長が遅いような気がするけど、大丈夫かな？

**A** からだの成長は個人差があるので、不安にならなくても大丈夫。成長にとって大切な、「よく食べて、よく寝る」バランスのいい生活を心がけましょう。

**Q** 女優さんやモデルさんみたいにスタイルよくなりたい！ご飯を減らしてダイエットしようかな。

**A** 気持ちはわかるけれど、からだにとって成長期は基礎を作る大切な時期。将来の健康を保つために、ご飯を食べて、しっかりしたからだを作りましょう。



## はじめての生理・生理中のこと



**Q** 体重が40kgになったら初経になるって本当？

**A** 初経を迎える年齢や体重などについて、いろいろ噂は聞くことがあるかもしれませんが、はっきりした水準はありません。人それぞれなので、あまり気にしないようにしましょう。



**Q** 初経が来るときってわかるの？ちゃんと気がつくかな？

**A** 初経を迎える時期になると、胸にしこりのようなものができたり、痛くなったり、おりものが出たり…そんなサインを1年くらい前から感じる人もいます。からだの変化を感じたら準備をはじめておきましょう。お腹が痛くなったり、おへそから下のあたりに温かいものが降りてくる感覚があったらいいよかも！  
ショーツに茶色っぽい血や、血がまじったピンク色のおりものがついていたら初経のサインです。

**Q** 初経が来たら、生理中は運動してはいけないの？

**A** はげしい運動は生理中のからだに負担をかけてしまうので、控える方がいいでしょう。ですが、適度からだを動かすのはおすすめです。腰のストレッチは生理痛に効果的ですし、からだを動かすことで血流が良くなり冷えを防ぐので、進んでトライしてみましょう。  
屋外でのスポーツはからだがか冷えやすいので、上着を持っていくなど準備をしておくといいでしょ。



**Q** 生理中、お腹の痛みがひどいときはどうしたらいいの？

**A** 痛みがひどいときは我慢せずに婦人科へ。また経血量が異常に多いときも放っておかず、病院で診てもらいましょう。

