

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。

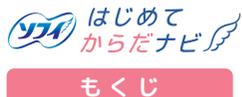
長い期間だからこそ、
少しでも快適に過ごせるよう、
ソフィは
そのお手伝いをしています。



「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

