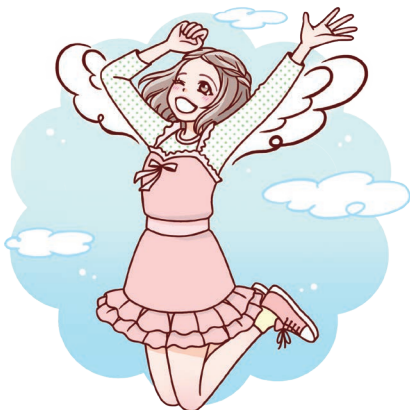


これから大人になる女の子へ

# 大人になるってステキなこと!

大空を飛ばたく鳥のように  
すべての女の子には翼<sup>つばさ</sup>があります。

みなさんはその翼を広げる一歩手前  
「ころこ」と「からだ」が少しずつ  
大人になっていくとちゅう。

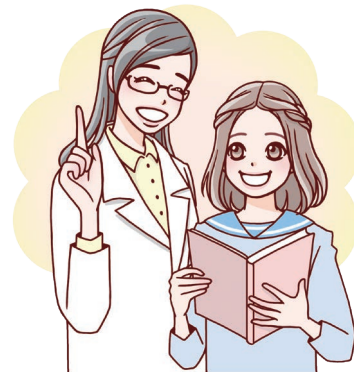


むね  
胸がふくらんだり

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。

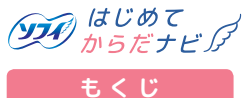


これからはじまる「生理」は  
月に一度でも日にちが積み重なると  
一生で約6年9ヶ月にもなります。  
だけど、自分に合った生理用品を使えば  
きつとかいてきになるはず。  
ソフィはその翼を広げる  
お手伝いをしています。



「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<sup>かいせつ</sup>しています。  
わからないことや不安なことがあったら  
この本で勉強したり  
おうちの方といっしょに見て、  
話することも大切なことです。

大人になっていく自分の「ころこ」と「からだ」を受け入れて  
ステキな大人になるために、明るく前を向いて飛ばたいいきましょう!



これから大人になる女の子へ	.....	P.1
「生理」のきほん、女の子のしるし	.....	P.3
生理中や毎日をかいてきに	.....	P.15

生理用品を選ぼう	.....	P.21
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

