



「生理」の基本、女性のしるし

生理は大人への一步!

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?

女の人のからだが成長すると、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、必要の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、女の人のお腹の中にある子宮が大人のもの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。

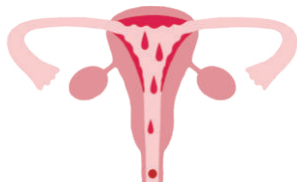


生理の仕組み

→ 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

顔や身長が違いうように生理も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いませんので短いことも。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	←	けいけつりょう 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?

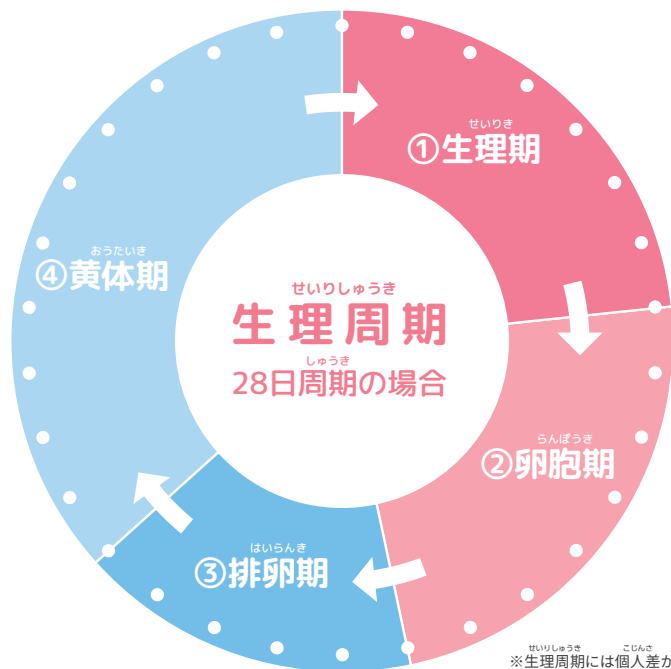
はじまる前におりものが出る人や突然迎える人など様々です。初経のときには下着に茶色っぽいものがついたり、うっすら血が出てきたりします。たくさん経血が出たりすることは少ないので、慌てないでくださいね。

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



生理のリズムでこころやからだに変化

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こととはとても大切！
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
生理日管理が
必要なの？

★生理周期はここやから

だの調子と深い関わりが。
初経を迎えた女性からは、
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。

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。

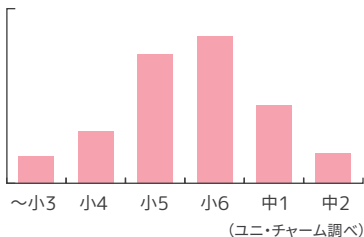
スマホやタブレットへのダウンロードや操作
はおうちの方に相談してね。アプリは学校
以外の時間に操作しましょう。

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

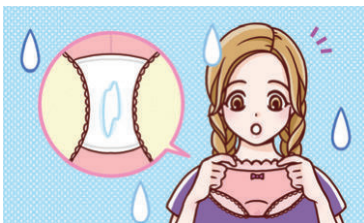
だいたい10～13才くらいの間になる人
 が多いようです。身長や体重は目安には
 なりますが、身長が高くてもなかなか来な
 い人もいます。初経がいつ来てもいいよう
 に準備しておきましょう！



☆ 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、からだか
 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っとした「おりも
 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

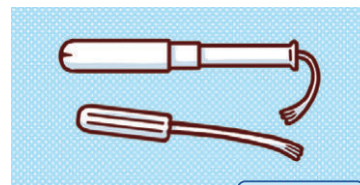
初経のときはたくさん経血が出ないといっても心配なもの。学校など家以外の場所でも
 慌てないように、必要なものを準備しておきましょう。



ナプキン → P.17



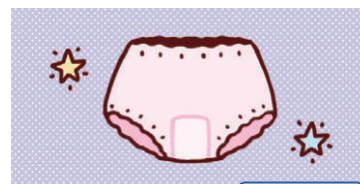
シンクロフィット → P.23



タンポン → P.21



生理用ショーツ → P.20



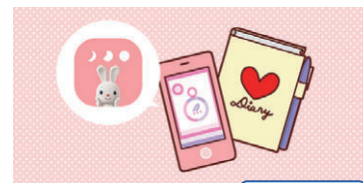
ショーツ型ナプキン → P.24



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

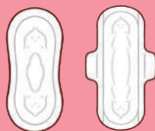


アプリ、手帳 → P.7

生理用品の種類を知らう！



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

くわしくは → P.17

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。



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最上層に100%オーガニックコットンを使用しています。



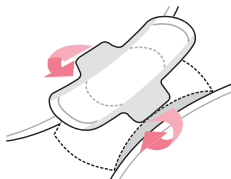
生理用
ショーツ

くわしくは → P.20

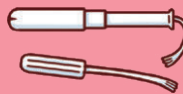
生理のときに使用する専用のショーツです。

☆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。



※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.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。
※本品は単独で使わず、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



じょせい

女性ホルモンの働きとからだの仕組み



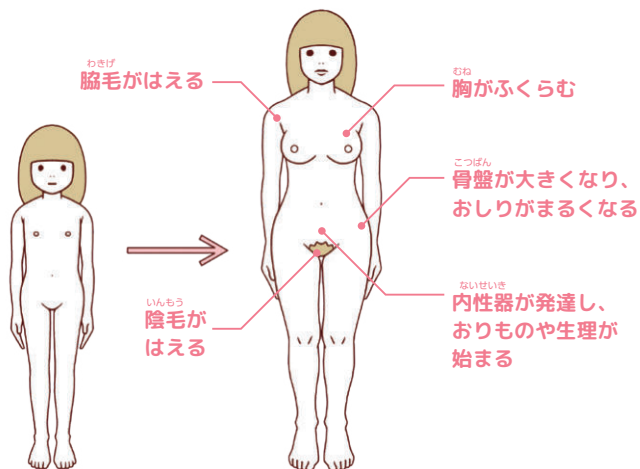
しよけい むか むね じょせい
初経を迎える時期になると、胸がふくらんだり毛が生えてきたりします。それは「女性ホルモンの働きで起こるものです。」

☆ 女性ホルモンって？

むね 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、のう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。
じょせい めだ せいりふじん せいりしゅうき ぶきそく めがつけい
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。

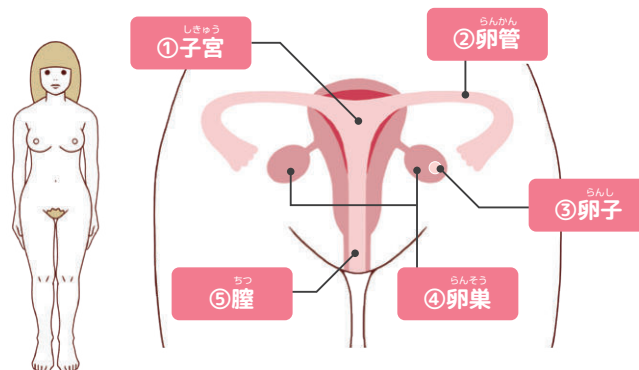
☆ 女の子のからだの外側で起こる変化

じょせい しきゅう じょせい
女性ホルモンの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

せいせい がいせいせい ないせいせい
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。



しきゅう
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。

らんかん しきゅう ちつ しきゅう せいし
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。

らんし せいし らんし じゅせいらん
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。

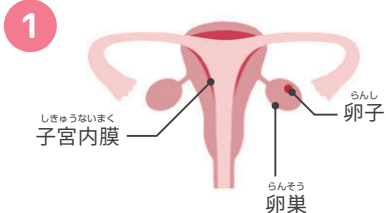
らんそう らんし たくわ じょせい
④卵巢 左右にひとつずつあります。産まれたときから卵子を蓄えているところです。卵子を成長させたり、脳から命令をうけて、女性ホルモンがここから送り出されます。

ちつ しきゅう
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。



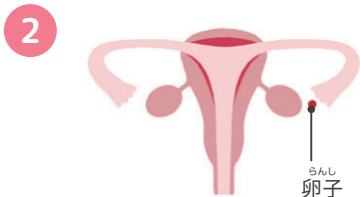
知らないうちに、からだの中では
いろいろな変化が起きているんだね！

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。



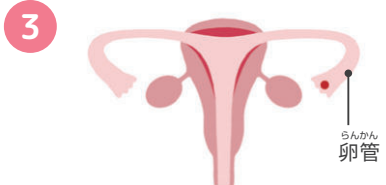
1 卵巣の中で卵子が成長

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。



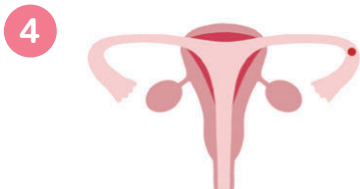
2 成長した卵子が卵巣から出発！

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。



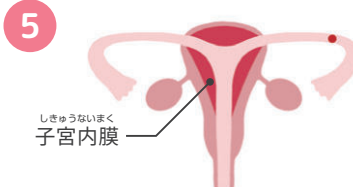
3 卵管が卵子をつかみとる

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。



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。



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团になるために、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。



6 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。

おおよそ1ヶ月の期間で①～⑥をくりかえします。



「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。が、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