



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	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3日の夜用	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
夜特に多い日の	29cm		固定し、伝いモレを防ぐ
	33cm		ショーツとナプキンが一体化
	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
 - 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**
- 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
- ！ 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

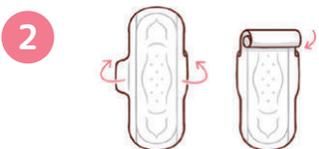


使用済みナプキンの捨て方にはルールがあります。しっかり守りましょう。

☆ ナプキンの捨て方

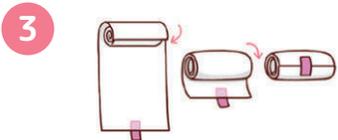


羽つきの場合は羽をはずし、
使用済みナプキンをはがす



↓
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

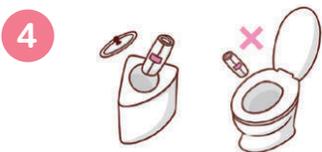


↓
交換する新しいナプキンの
個別ラップにくるんで丸める

※個別ラップがないときは、トイレトペーパーにくるんで
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、トイレトペーパーなどにくる
んで持ち帰りましょう。

便利な生理用ショーツ



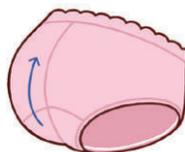
ナプキンがフィットして経血がモレにくくなったり、汚れが落ちやすい、羽がしまえる…
とたくさんの工夫がされています。生理期間中は毎日をはかえるので、何枚か用意して
おくといいでしょう。

☆ 生理用ショーツの特長

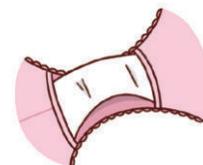
モレない工夫

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。



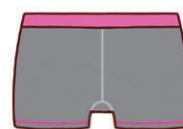
よご
汚れが落ちやすいので、
せんたく
洗濯がラクです。

☆ 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。

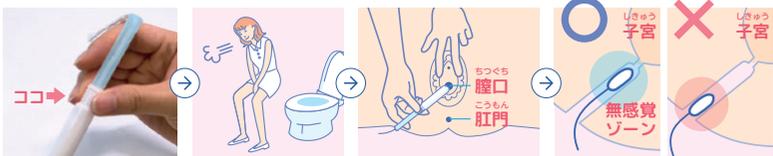
☆ タンポンの仕組み



※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**
アプリケーター（プラスチック部）の中に入れていて、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。

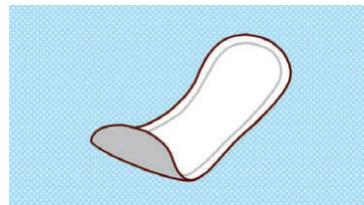
おりものシート（パンティライナー）



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るの？
- 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** 肌ざわりがさらっ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？

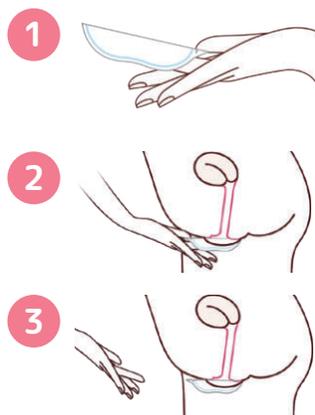
- ナプキンと一緒に使うもので、約2時間分*の吸収力をプラスします。
- 経血がスキマからモレるのを防いでくれます。
- 使用後は本体も個別ラップも、そのままトイレに流せます。



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



指ポケットに、中指を入れます。
※中指だとつけやすい！

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。

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。

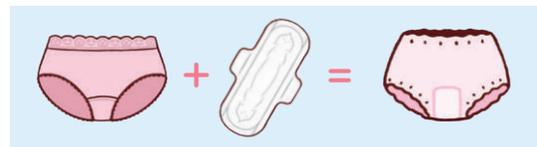
※パッケージのデザインや製品の仕様が変更される場合があります。

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 超熟睡ショーツ

デリケートウェットシート



デリケートな肌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