



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
夜特	33cm		ショーツとナプキンが一体化
多い	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

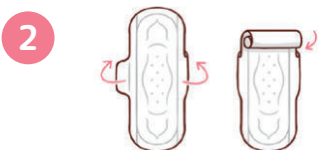


使用済みナプキンの捨て方にはルールがあります。しっかり守りましょう。

☆ ナプキンの捨て方

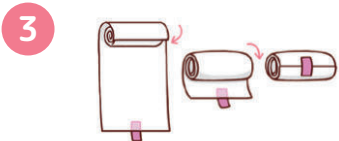


羽つきの場合は羽をはずし、
使用済みナプキンをはがす



↓
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

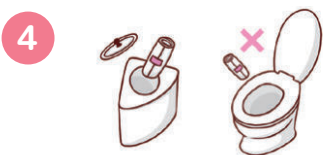


↓
交換する新しいナプキンの
個別ラップにくるんで丸める

※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



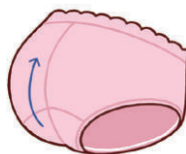
ナプキンがフィットして経血がモレにくくなったり、汚れが落ちやすい、羽がしまえる...とたくさんの工夫がされています。生理期間中は毎日をはかえるので、何枚か用意しておくといいでしょう。

☆ 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。



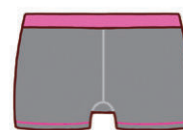
よごれが落ちやすいので、
洗濯がラクです。

☆ 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

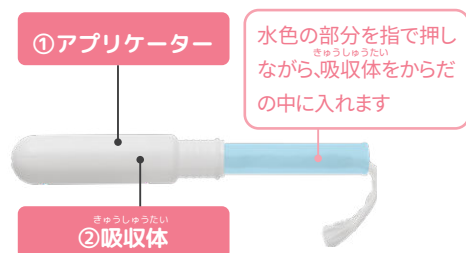


タンポン



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。

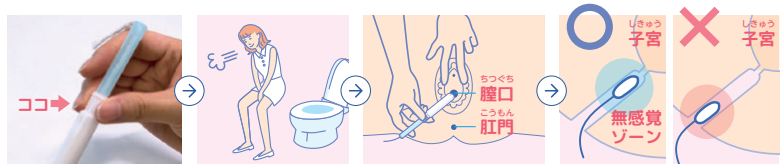
☆ タンポンの仕組み



※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。

*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。



ソフィ
シンクロフィット

☆ 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。

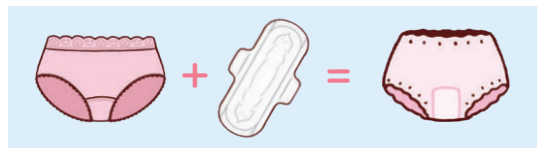
※パッケージのデザインや製品の仕様が変更される場合があります。

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
超熟睡ショーツ

デリケートウェットシート



デリケートな肌^{はだ}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^{におい}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^{よご}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^{てんかん}になります!



ソフィ デリケートウェットシート