



生理用品を選ぼう

生活に合った生理用品で生理期間を快適に。
生理用品の選び方を知っておこう！

生活に合わせた生理用品の選び方

おうちの方と一緒に生理用品もいいですが、学校では授業や体育があったりと大人とは生活が違うので、自分専用のナプキンを選ぶといいでしょう。
おうちの方と相談して、一緒に決めるといいですね。

授業中など長い時間座っているときには…



おすすめアイテム

ソフィ はだおもい[®]
(ふんわりタイプ)



特に多い昼用
羽つき 23cm

ソフィ はだおもい[®]
オーガニックコットン^{*1}



特に多い昼用
羽つき 23cm



ソフィ シンクロフィット[®]

からだにはさんで使うピース型の生理用品です。

→ P.23

*1 デリケートゾーンが触れる面の上层に100%オーガニックコットンを使用しています。

生理中の肌は敏感^{*2}になりやすいのに、学校では忙しくてなかなか替えられない…。長時間取り替えられない日には肌にやさしいタイプを選びましょう。合わせてシンクロフィットを使えば、モレも防げますし、交換も簡単です。

*2 経血でかぶれやすい状態になった肌のことです。

※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。

☆ 体育の授業や部活動のときには…



おすすめアイテム

ソフィ SPORTS



特に多い昼用
羽つき 26cm

ソフィ ソフトタンポン



レギュラー

たくさんからだを動かすと、ナプキンがズレたりヨレたりしてモレの原因に。スリムタイプなら、ごわごわ感がなく、目立ちません。「羽つきタイプ」ならショーツにしっかり固定できるから、ズレにくくて安心。プールの時はタンポンなら大丈夫！

☆ 夜寝るときには…



おすすめアイテム

ソフィ 超熟睡[®]
極上フィット[®]370



羽つき 37cm

ソフィ ソフトタンポン



スーパー

量が多い日の夜は、長さがあっておしりまで包んでくれる夜用タイプを。どんな寝相でもモレ安心な、ショーツ型ナプキンやタンポンもおすすめ。

ソフィ 超熟睡[®]ガード360



羽つき 36cm

ソフィ 超熟睡[®]ショーツ



特に多い夜用
ショーツ型ナプキン

ピッタリの生理用品は？



生理用品は種類がたくさんあって迷っちゃうけど、キミにあったものが見つかるとうれしいな♪



生理中の悩みから、おすすめの生理用品がわかるよ！試してみてね♪

生理中、こんなことで悩んでない？

☆ 運動や部活動をしていると…



動くとなプキンがズレたり、よれてしまう

あせ汗をかくから、ムしてベタベタ…肌がかゆくなる

☆ 授業や塾で長く座っているから…



ナプキンを替える時間がなくて、もれないか不安…

同じ体勢が続くので、ムして肌がかゆくなる

☆ 友達や家族とお出かけするとき…



荷物が増えるのは嫌！ポーチはコンパクトにしたい

ナプキンを替えるとき、時間がかかるのが心配

おすすめの生理用品はこちら♪

ナプキン&吸収力をプラスでしっかりガード



ソフィ シンクロフィット®
多い日の昼用



ソフィ センターイン ハッピーキャッチ
特に多い昼用 羽つき 26cm

おどろくほど"ズレに強い"ナプキンを！



ソフィ SPORTS
特に多い昼用 羽なし 26cm



ソフィ SPORTS
特に多い昼用 羽つき 26cm

コンパクトなナプキンでスマートに♡



ソフィ センターイン コンパクト1/2
特に多い昼用 羽つき 24.5cm



個別ラップがコンパクト！

肌への負担を軽くできるアイテムに♪



ソフィ はだおもい® 極うすスリム
特に多い昼用 羽つき 26cm



ソフィ ソフトタンポン レギュラー

「時短で交換」か「最大8時間吸収*1」でパッチリ！



ソフィ シンクロフィット®
多い日の昼用



ソフィ ソフトタンポン スーパー

敏感肌にやさしいナプキンでトラブルを回避



ソフィ はだおもい® オーガニックコットン*2
特に多い昼用 羽つき 23cm



ソフィ はだおもい® (ふんわりタイプ)
特に多い昼用 羽つき 23cm

※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。

*1. 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。 *2. デリケートゾーンが触れる面の上层に100%オーガニックコットンを使用しています。

学校での一日を快適に過ごしたい! かわいくてモレ安心 座りっぱなしの授業や運動・体育のときにも♪

学校生活をサポートする センターイン ハッピーキャッチ



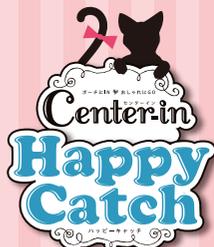
ふつうの日用
21cm 羽つき



特に多い昼用
26cm 羽つき



多い夜用
29cm 羽つき



おしげわこ
デザイン

ナプキンに見えない!

学校で見えても
これならOK

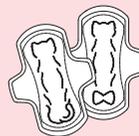


かわいい!

かわいくて
友達につい
いまん
しちゃいそう!

シートにネコの
もようが入って
いて、前後がわ
かりやすい!

ネコの柄は
2種類

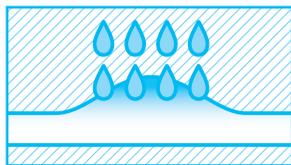


※長さによってデザ
インに違いがあり
ます。

学校生活のこんな時もモレ安心!

130% 吸収*シート

吸収性能をアップした
シートでモレ安心。



*当社製品比



運動中

まん中フィット構造

からだにフィットして
スキマを作らずモレ安心。

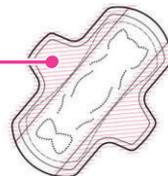


授業中

ハッピーキャッチの特長

やわらかシルキーシート

サイドゾーンの
つけごちも快適!



バックシートがピンク色

生理の日もハッピー気分♪



多い夜もモレ安心

多い日の夜用はモレ
ブロックギャザーで
朝まで安心です。



くわしくはWEBサイトへ▶

センターイン



※一部機種ではご覧いただけない場合があります。

※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。

快適に過ごす8つの工夫



どれも簡単にできることばかりだから、生理になったらやってみよう！

生理期間中を快適に過ごすために、生活の中で少し工夫してみましょう。

からだを温めるファッション

生理のときはからだを冷やさないことが大切！お腹や下半身を冷やさないために、ハイソックスやレッグウォーマーなど、いつものファッションにプラス。



ゆっくり睡眠をとる

生理中はからだがついつもより疲れやすくなっています。寝る前にナプキンを取り替えます。経血のモレが心配なときは、夜用ナプキンやショーツ型ナプキンがおすすめ。



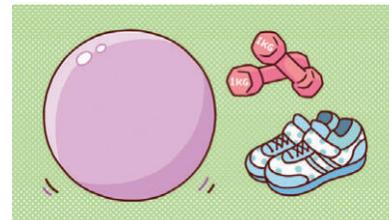
しっかり食べる

生理中は、いつもよりエネルギーを使っています。1日3食バランスよく食べましょう。



適度にからだを動かす

体調が悪くなければ、適度にからだを動かしてみよう。下半身が温まると、血液の流れがよくなり、辛さがラクになることも。



ぬるめのお風呂でのんびり

生理中はからだを温めることが大事。いつもよりぬるめのお風呂にゆっくり入って、ぽかぽかに温まりましょう。



とにかくリラックス

音楽や香りなど、好きなことに囲まれて過ごすのが◎。リラックスすると不快な気分も解消。温かい飲み物でホッと一息つきましょう。



ナプキンを使いわけ

生活にあった生理用品を使うと快適に過ごせます。例えば、体育のある日はスリムタイプの羽つきのナプキン、夜はショーツ型ナプキン、というように使いわけましょう。



前向きに笑顔で過ごす

生理の日は気分が沈みがちになるけれど、笑顔を作ると脳が「楽しい」とだまされてホルモンを出してくれます。

