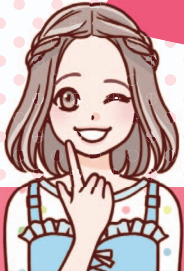




～みんなのトイレをもっとキレイに～ 生理時のナプキンすて方マナー

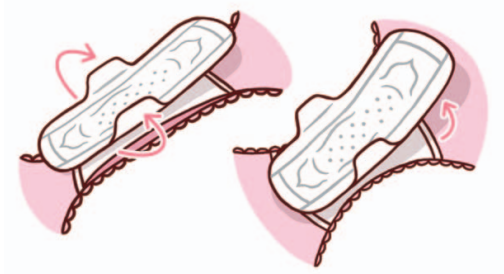


早く交換こうかんをしたくてあせっちゃうけど、
みんなが使う場所だからすて方にだって気を使いたいね♪

使用後のすて方

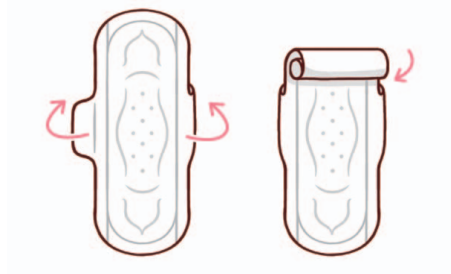
1 ショーツからはずします

羽つきの場合は羽をはずし、
使用済みナプキンをはがします。



2 経血けいけつがついてる面をまるめます

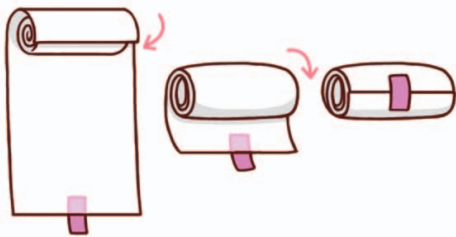
羽つきの場合は、羽をうら側に
折りたたみます。



3 ラップにつつまます

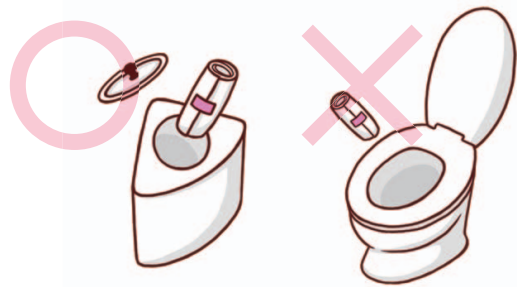
交換する新しいナプキンの個別ラップこべつに
つつんで丸めます。

※個別ラップがないときは、トイレトーパーこべつに
くるんでください。



4 生理用品専用のごみ箱へ すてましょう

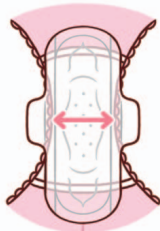
トイレには絶対流さないでね。



ナプキンのつけ方のポイント

ナプキンの吸収体きゅうしゅうたいが真ん中に
くるようにするとグッド！

羽つきナプキンは、羽とクロッチの
いちばん細いところを合わせます。



おりものシート (パンティライナー) のつかい方は!?

おりものシートのつけ方と
すて方も生理用ナプキンと
同じです。



生理や成長するからだについて、くわしい情報がたくさんあるよ！

ソフィはじめてからだナビ



<https://jp.sofygirls.com/>