



～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

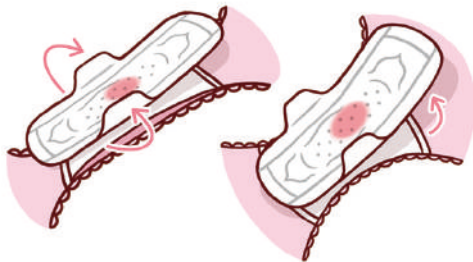


早く交換こうかんをしたくてあせっちゃうけど、  
みんなが使う場所だからすて方にだって気を使いたいね♪

## 使用後のすて方

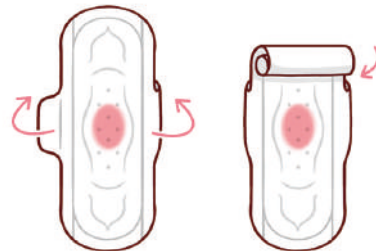
### 1 ショーツからはずします

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

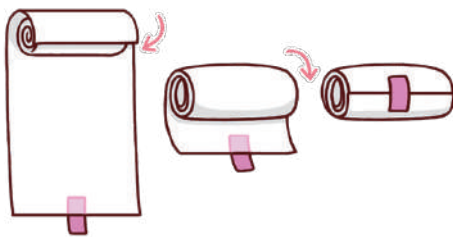
羽つきの場合は、羽をうら側に  
折りたたみます。



### 3 ラップにつつまめます

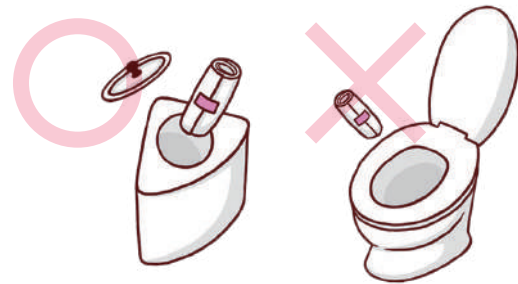
交換する新しいナプキンの個別ラップこべつに  
つつんで丸めます。

※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

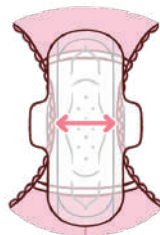
トイレには絶対流さないでね。ぜったい



## 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、くわしい情報じょうほうがたくさんあるよ！

ソフィはじめてからだナビ



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