



レッスン03

生理用品の種類と使い方

知っておきたい4つの生理用品



ナプキン

くわしくは → P.17



ソフィ はだおもい®
ごく極うすスリム



ソフィ はだおもい®
オーガニックコットン*1



ソフィ SPORTS



ソフィ 超熟睡®
ショーツ

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



生理用
ショーツ

くわしくは → P.23

ナプキンは経血を吸収する生理用品です。
使い分けて生理中も快適に過ごしましょう。

いいところ

- 羽つきや長さなど種類が多く、使用場面や経血の量に合わせて選べます。
- 機能や素材、デザインが豊富です。
- ショーツに貼りつけて使うので、簡単に使えます。

生理のときに使用する専用のショーツです。

いいところ

- ぴったりフィットするのでモレ安心!
- 羽がしまえる2重構造で、ナプキンがつけやすいです。
- 経血がついても、汚れが落ちやすい素材です。



タンポン

くわしくは → P.21

*2. 2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。
※おうちの方に相談してから使いましょう。

タンポンは膣の中に入れて、経血を吸収する生理用品です。経血がからだの外に出ないので、プールや海、夜寝るときなどに使うとモレ安心で便利です。



いいところ

- 約8時間*2の吸収力。
- 体内吸収だからモレたり、ズレる心配がありません。
- 暑くてもムレにくく、かぶれにくいので安心。



ソフィ ソフトタンポン



ソフィ コンパクトタンポン



シンクロ
フィット

くわしくは → P.22

*3. 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。

シンクロフィットは膣口にあてて使用するピース(からだにはさむ)がた型の生理用品です。



いいところ

- ナプキンと一緒に使うことで、約2時間分の吸収力*3がプラスされます。
- スキマモレを防げるので、寝るときにも使えます。
- 使用后、トイレに流せます。
- 簡単に替えられるので、交換の時間が短く済みます。



ソフィ シンクロフィット

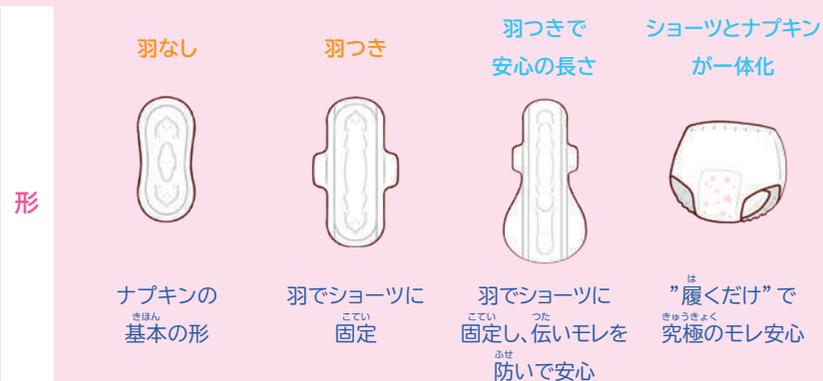
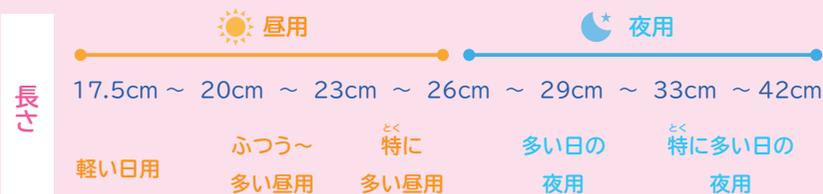
※パッケージのデザインや製品の仕様が変わる場合があります。

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、ナプキンにはさまざまな工夫がされているので、特長を知って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※と形※

※一般的に使われているナプキン



ナプキンの厚さ

※当社製品比



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! 腰までスッポリ覆うので、ズレやモレを気にせず過ごせます。



ショーツ型ナプキンって?



- 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

いいところ

- ナプキンとショーツがひとつになっているから、腰まで全面ガードで後ろモレ安心。脚まわりのぴったりギャザーで横モレもガード!
- やわらかストレッチ素材で下着のようにきごちがよ、スッキリとしたシルエツト
- 夜はもちろん、長時間ナプキンを交換できないときにもおすすめだよ!

サイズや素材違いもあるよ!



S-Mサイズ



M-Lサイズ



XLサイズ



オーガニックコットン M-Lサイズ

ひとばんじゅう 一晩中モレ安心! ちょうじゅくすい 超熟睡ショーツの かわいい情報はこちら



超熟睡 (ちょうじゅくすい) ショーツ

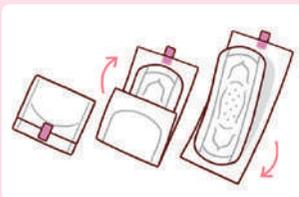
※パッケージのデザインや製品の仕様が変わる場合があります。

ナプキンのつけ方・捨て方

ナプキンは簡単につけられます。手順を見ながら、おうちの方と一緒にやってみましょう。また、使用済みナプキンの捨て方にはルールがありますので、しっかり守るようにしましょう。

ナプキンのつけ方

1



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



2



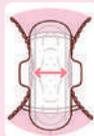
ナプキンをショーツにつける

※羽なしナプキンはこれでOK
※長いタイプは前後を確認しましょう

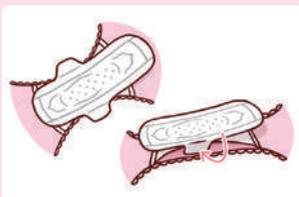


ポイント

羽つきナプキンは、羽を一番細いところに合わせよう



3



羽つきは、羽を折り返す。
クrotch部分 (股の部分) が2重になっている生理用ショーツの場合は、羽を中にしまおう

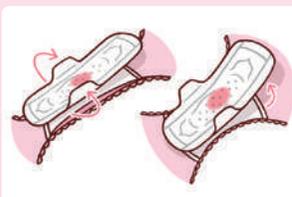
！ 経血量の多い日・少ない日で変わりますが、ナプキンは2～3時間程度で交換しましょう。

ナプキンの持ち運び

学校や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。

ナプキンの捨て方

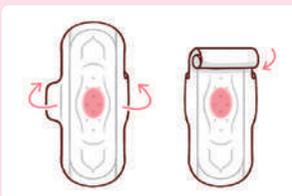
1



羽つきの場合は羽をはずし、使用済みナプキンをはがす



2

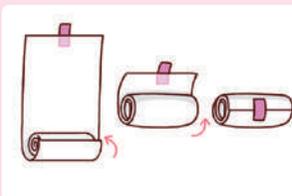


経血がついている面を内側にして丸める

羽つきの場合は、羽を裏側に折りたたみます



3



交換する新しいナプキンの個別ラップに包んで丸める

※個別ラップがないときは、トイレトーパーパーに包んでください。



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。



4



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、トイレトーパーパーなどに包んで持ち帰りましょう。

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しましょう。

タンポンの仕組み



①アプリーケーター
水色の部分を指で押しながらか吸収体をからだの中に入れます

②吸収体
アプリーケーター（プラスチック部）の中に入っていて、経血を吸収する繊維でできています。

※プラスチック部がないフィンガータイプもあります。

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持ち、白い筒の先をからだの方へ向けます。
- **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。

使うときに気をつけること

- 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。

シンクロフィット

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安心です。
- 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 股を開き、シンクロフィットをからだに押し当てます。
- 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、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。

※ナプキンは水に流しません。ご注意ください。

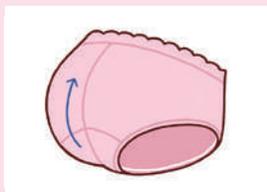
※パッケージのデザインや製品の仕様が変更場合があります。

べんり 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。生理期間中は毎日履き替えるので、何枚か用意しておくといいでしょう。

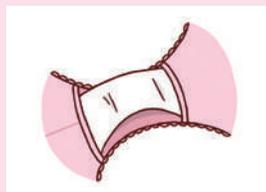
生理用ショーツの特長

モレない工夫



ナプキンをからだにフィットさせます。

クロッチ(股の部分)



ナプキンの羽をしまえるよう2重構造になっています。

汚れてもラクラク



汚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。履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。

吸水機能がついた吸水サニタリーショーツ

生理用ショーツに吸水機能が備わった吸水サニタリーショーツ。

- ナプキンと一緒に使うと安心♪
- 長時間交換ができず、モレが不安な時におすすめ!
- からだにしっかりとフィットして、すきまを作らずモレ安心♪

ソフィ 体にフィット吸水ショーツ Mサイズ



おりものシート(パンティライナー)

おりものが増えたり、下着の汚れやニオイが気になるときは、おりものシートを使うのがおすすめ。突然生理がきたときにも安心です。清潔を保つために、こまめに取り替えましょう。

おりものシートの特長

- おりものをしっかり吸収し、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!

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、生理用品用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
ナチュラル
フローラル



ソフィ おりものシート
オーガニック
無香料



生理中のデリケートな肌に見えるウェットシート

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。

- ニオイや汚れが気になるとき、暑くてムレ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

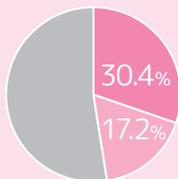
※パッケージのデザインや製品の仕様が変わる場合があります。

自分にぴったりのアイテムってどう探そう？

今まで紹介したように、生理用品には使用する人の過ごし方や悩みによって、たくさんの種類があります。生理はひとりひとり違うから、おうちの方やお友達と経血量やお悩みなど違って来はるはず。自分にあう生理用品を選ぶには？一緒に考えてみましょう。

📖 同年代に聞きました！生理用品の探し方

Q 生理用品は誰が選んでる？



- 自分で選んでいる
- ほしいものを伝えているがおうちの方が選んでいる
- おうちの方が選んでいる

(ユニ・チャーム調べ)

同年代では約半分近くが自分でほしい生理用品を伝えている、選んでいるという結果に。

Q 自分で選んだ理由は？

- 1位 経血モレの不安が少ないものを使いたいから
- 2位 ソフィガール(アプリ)でおすすめされていたから
- 3位 どうせならかわいいデザインが使いたいから
- 4位 ナプキン交換に行く回数を減らせようだから
- 5位 使っていたものが自分にあっていと思わなかったから

(ユニ・チャーム調べ)

学校では移動教室や体育・部活があったりなど忙しく、ナプキンをこまめに替えられないから「経血モレの不安が少ないものを選びたい」という理由が1位になりました。

Q 生理用品を自分で選んでよかったこと、教えて！

(ソフィガール・アンケートより)



小学生・かえるの子

かゆみなどがなくなったり、交換する時間の短縮ができたり…特に持ち運びがコンパクトなものやスリムタイプなど、お母さんは買ってこないでリクエストしてよかったと思った。



中学生・ひな

部活中にモレが気になり、スポーツ用に変えたら、部活に集中して取り組むことができた。

📖 おうちのかたにどう話した？

(ソフィガール・アンケートより)

おうちのかたに生理のことは話づらい、言い出せないと思っている人も多いはず。みんなの体験談を参考にして、おうちのかたに話してみては。



小学生・らいおんまる

前に使っていたものが自分の肌合っていないから、「使ってるやつが自分に合っていないから肌にやさしいやつにしたい」と言ったら、わかったよって言ってくれた。



中学生・ちえぞほまほ

はじめはどう話を切り出せばいいかわからなかったけど、「ナプキン買いに行きたい」と言ったら「じゃあ行こう」と理由も聞かず行ってくれた。お母さんも経験者なので少し話してみれば一気に相談しやすくなると思う。

📖 それぞれ個性がある？生理アイテムの選びかた



お悩み別 生理用品サーチ

生理用品を選んで工夫することで、生理中もいつも通りに!



生理中のお悩み

運動や部活動をしていると…



動くとナプキンがズれたり、よれてしまう

夜寝るときに心配…



寝ているうちに経血がモレて、パジャマやシーツを汚さないか心配

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、モレないか不安

友だちや家族とお出かけするとき…



荷物が増えるのは嫌! 身軽にお出かけしたいのに…

ナプキン交換に時間がかかると嫌だなあ

おすすめの生理用品はこちら!

肌への負担を軽くできるアイテムに♪



ソフィ はだおmoi® オーガニックコットン*1
特に多い昼用
羽つき 23cm



ソフィ ソフトタンポン*2
レギュラー

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 はだおmoi® 極うすスリム
多い昼～ふつうの日用
羽つき 21cm

長くおしりまで包む夜用&ショーツ型ナプキンで朝までモレ安心♪



ソフィ 超熟睡®おやすみプレミアム
36cm 40cm



ソフィ 超熟睡®ショーツ
M-Lサイズ オーガニックコットン

驚くほど"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

コンパクトで持ち歩きにベスト



ソフィ センターインコンパクト1/2 無香
特に多い昼用
羽つき 24.5cm



「時短で交換」か「最大8時間吸収*1」でバッチリ!



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*2
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moi® オーガニックコットン*1
特に多い昼用
羽つき 23cm



ソフィ はだおmoi® (ふんわりタイプ)
特に多い昼用
羽つき 23cm

*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。 *2. 8時間以上の使用はしないでください。

※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。

生理中を快適に過ごすには

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。



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。



ゆっくり睡眠をとる

生理中はからだがい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ト型ナプキンがおすすめ。



ナプキンを使いわける

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、夜はショート型ナプキン、というように使い分けましょう。



生理痛のセルフケア

少しでも生理痛の症状を軽くするために、おうちでできるケアを紹介します。

入浴で温まろう

下半身をあたため、血行をよくすることにより症状をやわらげることができます。生理中バスタブに入りたくないなら、足湯もおすすめ。



腰のツボを押す

むくみや腰痛を軽くするツボが背中にあります。腰の一番細いところにある背骨から、指2本分の場所にある左右のツボに親指の腹を押し当てましょう。



からだをリラックス

試験や大会前など緊張しているとき痛みをより強く感じる場合があります。好きなことをしたり、いい香りをかいだりなどしてリラックスしましょう。



かんたんな体操をする

下半身の血行をよくするために、腰回しが効果的です。両足を肩幅に開き、両手を腰に当て、円をえがくようにゆっくりと左右に20回ほど回しましょう。

