

もうすぐ大人になるキミとサポートするおうちの方へ

# ソフィ はじめて からだナビ

こころとからだせいちょうが成長するってどんなこと？  
ソフィと一緒いっしょに学んでいこう！

小・中学生  
&  
おうちの方へ





小・中学生編

もうすぐ大人になるキミへ	……	2	ページ
からだが成長するってどういうこと？			
ホルモンの働きとからだの成長	……	3	ページ
成長したら、どうなるの？	……	7	ページ
生理の基本を学ぼう			
生理〔月経〕とは？	……	9	ページ
生理が起こる仕組み	……	11	ページ
生理の周期	……	13	ページ
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	……	15	ページ
ナプキンの種類	……	17	ページ
ナプキンのつけ方・捨て方	……	19	ページ
タンポン/シンクロフィット	……	21	ページ
便利な生理用ショーツ/ おりものシート（パンティライナー）	……	23	ページ
自分にぴったりのアイテムって どう探すの？	……	25	ページ
お悩み別 生理用品サーチ	……	27	ページ
生理中を快適に過ごすには	……	29	ページ
からだについてのギモン			
女子編	……	31	ページ
男子編	……	33	ページ
生理管理アプリ ソフィがール	……	35	ページ
おうちの方編	……	37	ページ



# もうすぐ大人になるキミへ

”お気に入りだった服が小さくて着れなくなった”  
 ”パパやママより友だちとたくさん話すようになった”  
 ”友だちと身長に差が出てきた気がする”  
 ”まわりからどう見られているか気になるようになった”

それは「こころ」と「からだ」に変化がはじまっているから。  
 これから起こる変化って一体なんだろう？

男子では声変わりや精通が

女子は胸がふくらみ、生理がはじまります。

特に「生理」は、からだの中で起こる大きな変化で  
 将来赤ちゃんを産むための大切な準備でもあります。

だからこそ、生理のことを知ってほしいのです。

自分や友だちに起こる、さまざまな変化について話し合いながら  
 みんながお互いに思いやりを持てるように。

一生で約6年9ヶ月にもなる生理期間だからこそ、  
 少しでも楽に、自分らしく過ごせることを目指して。

キミとともにソフィは歩んでいきます。





## レッスン01

# からだが成長するってどういうこと？

## ホルモンの働きとからだの成長

生まれてから今まで成長してきたからだは、さらに成長する時期を迎えます。小学校高学年から高校生くらいにかけて、男女それぞれ違う変化があらわれ、だんだん大人のからだになっていきます。この時期のことを「思春期」といいます。

思春期のからだの変化には、「ホルモン」が関係してきます。

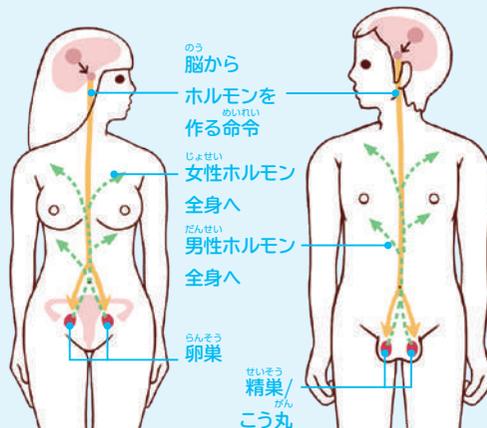
この時期になると脳からの命令で新たなホルモンが作られるようになり、血液によって運ばれて、からだのさまざまな部分に働きかけます。その結果、大人のからだへと成長していくのです。

## 成長に必要な「女性ホルモン」と「男性ホルモン」

からだの中には、脳や心臓、胃など生きていくために必要な器官と、男女それぞれに違う「性器」という器官があります。

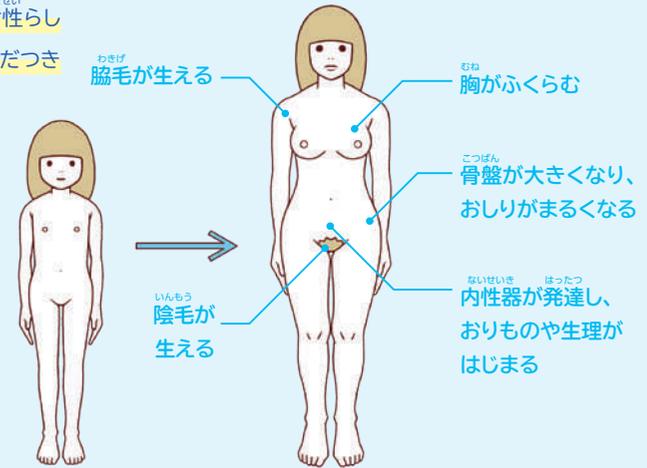
女子には「女性ホルモン」、男子には「男性ホルモン」が、将来赤ちゃんを作るための器官であるそれぞれの性器を成長させるために、からだの中で働きはじめます。

さらに、見た目にも変化は起こります。女子は「女性ホルモン」によって胸がふくらみ、おりものや生理がはじまります。男子は「男性ホルモン」によって声変わりや、精通が起こるのです。



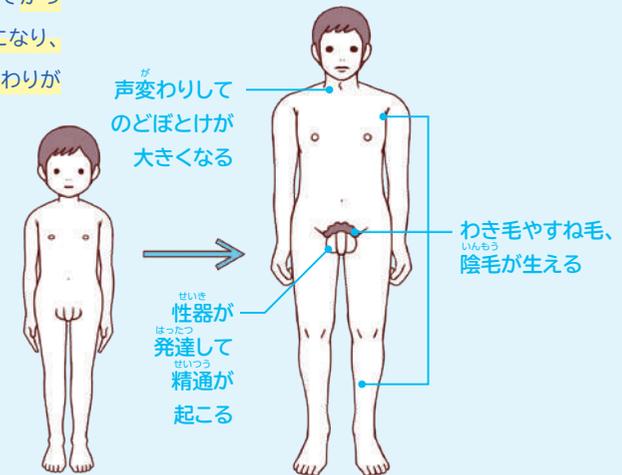
## 女子のからだで起こる変化

女性ホルモンの働きで子宮が発達し、少しずつ女性らしいふっくらとしたからだつきになっていきます。

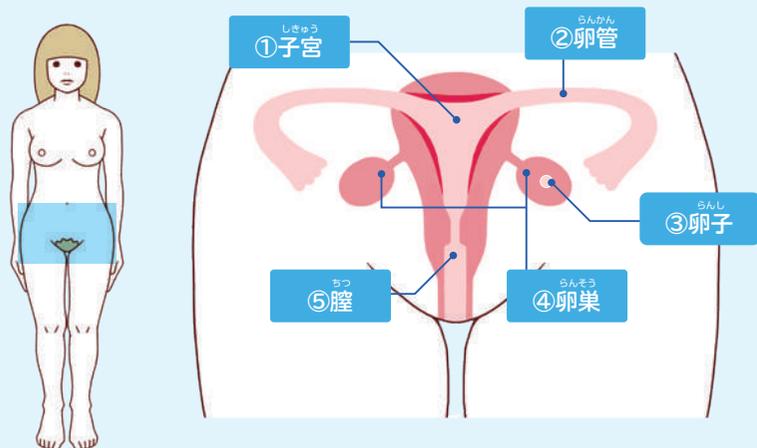


## 男子のからだで起こる変化

男性ホルモンの働きでがっちりしたからだつきになり、ひげが生えたり、声変わりが起こります。



## 女子の性器の仕組み



**①子宮** 赤ちゃんができたとき、産まれるまで赤ちゃんを守って育てる大切なお部屋です。子宮の内側にある子宮内膜は、赤ちゃんが安心して眠れるようにお布団の役目をしてくれます。

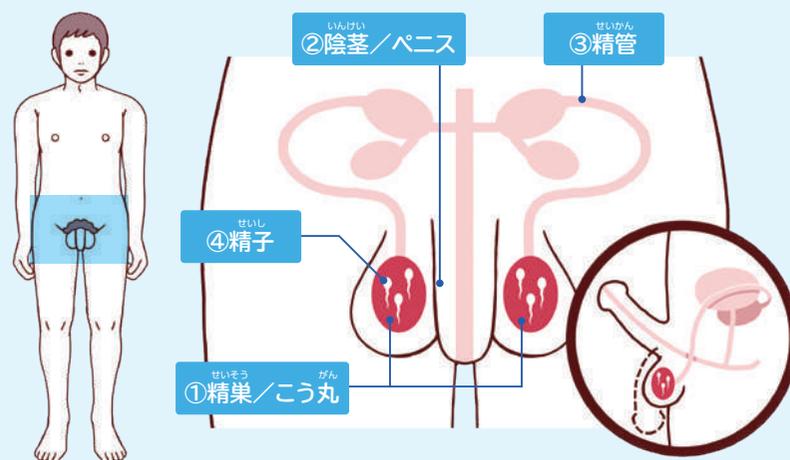
**②卵管** 子宮から左右にのび、膣から子宮の中に入ってきた精子を先まで運び、卵巣から送り出された卵子を受け止めて、受精卵ができると子宮に送り出します。

**③卵子** 新しい命のもと。精子と出会った卵子は受精卵になります。

**④卵巣** 左右にひとつずつあります。産まれたときから卵子を蓄えているところです。卵子を成長させたり、脳から命令を受けて、女性ホルモンがここから送り出されます。

**⑤膣** 子宮の出口から、からだの外へつながっていて、赤ちゃんはこの管を通して産まれます。生理のときに出る経血の通り道でもあります。

## 男子の性器の仕組み



**①精巣/こう丸** 精子や男性ホルモンを作りだす工場。左右にひとつずつあり、陰のうという袋で大切に守られています。精巣では毎日数千万個もの新しい精子が作られます。

**②陰茎/ペニス** おちんちんと呼ばれているところ。精子は陰茎の中にある尿道を通してからだの外に出ます。これを射精といい、はじめての射精を精通といいます。おちんちんは普段やわらかいですが、性的な興奮が起こったり、精子がたまるど勃ちます。

**③精管** 精巣から尿道をつなぐ精子の通り道。直径2~3mmで、長さは30cmくらいです。

**④精子** おたまじゃくしみたいな形で、大きさは0.06mmくらい。女性の膣、子宮の中を通過して卵管の先まで行って卵子を待ちます。そこで卵子と出会えたら、受精卵ができます。

## 成長したら、どうなるの？

性器の成長により、女子は「おりもの」や「生理」がはじまり、男子は「精通」が起こります。どちらもはじまる時期は個人差が大きいので、あせらず待ちましょう。

### おりもの(女子)

女子には初経の1年ほど前から、白くてネバっとした「おりもの」が出はじめるようになります。おしっこが出るところと便が出るところの間にある「膣」から出てくるおりものは、粘膜を守ってバイ菌などが膣から入るのを防いでくれる役割があります。下着におりものがついていたら、もうすぐ生理がくるサインかもしれないので、初経に向けて準備をはじめましょう。病気ではないので、安心してくださいね。

おりものが増えてきて、下着の汚れやニオイが気になるときは「おりものシート」をつけることをおすすめします。突然生理がきたときにも安心です。



おりものシート(パンティライナー) → P.24

### 生理【月経】(女子)

生理は、女子のお腹の中にある「子宮」が大人のものへと育って、赤ちゃんを産むことのできる大人のからだになったというしるしです。約1ヶ月に3~7日間ほど、おりものが出てくることから、「経血」という血液と子宮内膜がまざった赤い液体が出てきます。女性のからだに妊娠に備えることで起こる生理は、正しくは「月経」といい、はじめての月経のことを「初経(初潮)」といいます。

生理は10~15歳くらいからはじまって、50歳くらいまで続きます。人により体調の変化を起こすこともあります。工夫しながらうまくつきあっていきましょう。



生理の基本を学ぼう → P.9

### 精通(男子)

精巣で作られる精子が、陰茎の中の尿道を通してからだの外に出ることを「射精」といい、はじめて射精が起こることを「精通」といいます。精子が含まれた精液は白っぽい色をしています。

精通は10~18歳くらいに経験するといわれており、身長の伸びる時期が違いうように、それぞれ精通を迎える時期も違います。精通に気づかない人もいるので、早くても遅くても異常はありません。

女子に「生理」が起こることと同じく、男子が射精できるようになるということは、赤ちゃんを作ることができるからだになったということです。精通も男子なら誰でも経験すること。正常にからだは成長しているあかしですので、心配しなくても大丈夫です。

からだについてのギモン → P.33



### 成長するということ

女子は初経、男子には精通と、思春期には大きなからだの変化が訪れます。そして、その変化は人により、とても個人差があるもの。みんなそれぞれに違って当たり前なので、比べたり、あせったりしないでくださいね。もし不安になることがあれば、おうちの方や先生に相談したり、親しい友だちに話してみましよう。そしてこの先、友だちや仲間、大切な人にかけているからだの変化や気持ちについて、お互いに思いやりをもって、時には話し合いながら、一歩ずつ大人になっていきたいと思います。





## レッスン02

# 生理の基本を学ぼう

## 生理〔月経〕とは？

女子のからだが発育すると、妊娠に備えるために、からだの中が準備をはじめます。女性の卵子と男性の精子が受精せず、受精卵ができなかったとき、必要のなくなったものをからだの外に出し、また新しいものを約1ヶ月のリズムで準備していくのです。これを「生理」、正しくは「月経」といいます。

## どうして生理になるの？

生理は、女性のお腹の中にある子宮が大人のものへと育て赤ちゃんを産むことができるからだになったというしるしです。

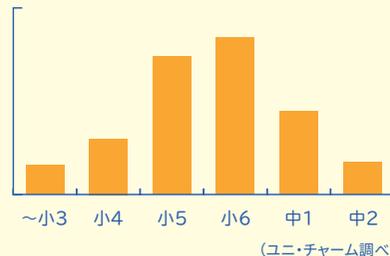


生理が起こる仕組み

→ P.11

## 初経を迎える年齢

だいたい10～13歳くらいの間になる人が多いようです。身長や体重は目安にはなりますが、身長が高くてなかなかこない人もいます。初経がいつきてもいいように準備しておきましょう！



## はじめてってどうなるの？

はじまる前におりものが出る人や突然迎える人などさまざまです。初経のときには下着に茶色っぽいものがついたり、うっすら血が出てきたりします。たくさん経血が出たりすることは少ないので、心配しないでくださいね。

## 普通の血と何が違うの？

生理のときに出る血は「経血」といって、子宮の中に作られた内膜が血と一緒にからだの外に出てきたものです。普通のケガや鼻血の血とは違うので、生理になったときに慌てないようにしましょう。



## 生理の期間

生理の期間は人それぞれですが、だいたい3～7日くらい。はじめは周期が安定していないので短いことも。慣れてきても体調やこころの状態によって変わります。

## 経血量

3～7日の生理期間のうち、2日目がいちばん多くて3日目からだんだん減っていく人が多いようです。予定や経血量によって生理用品を上手に使い分けましょう。

ナプキンの種類

→ P.17

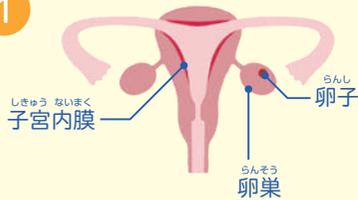


(ユニ・チャーム調べ)

## 生理が起こる仕組み

生理がどのようにして起こるのか、順番に見てみましょう。

1



### 卵巣の中で卵子が成長

左右にある卵巣のどちらかで、だいたい1ヶ月に1個、新しい命の元になる卵子が成長します。そして、子宮では子宮内膜がふくらみはじめます。



2



### 成長した卵子が卵巣から出発！

卵子が卵巣の硬い壁をやぶり、卵巣から飛び出します。これを排卵といいます。



3



### 卵管が卵子をつかみとる

卵管と卵巣はつながっているわけではないので、卵管が卵子をつかみます。



4

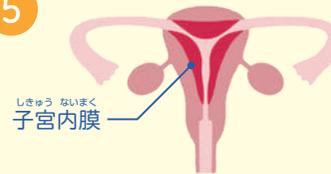


### 卵子は卵管の中で精子を待つ

つかまれた卵子は卵管のトンネルの中で精子を待ちます。



5



### 子宮内膜がふかふかに

精子と卵子が合体した受精卵のお布団になるために、子宮内膜はふわふわに厚くなっていきます。また、赤ちゃんを育てるために必要な血液を蓄えます。



6



### 子宮内膜がはがれて外へ

受精卵ができなかったら、子宮内膜ははがれ落ちて、卵子や血液（経血）と一緒にからだの外へ出されます。これが生理です。



おおよそ1ヶ月の期間で①～⑥をくり返します。

## 「生理痛」ってどうして起こるの？



生理痛は⑥のときに起こります。経血や子宮内膜を出すために子宮が縮むため、お腹の下のあたりが痛くなることがあります。お腹を温めたり、軽い運動をすることで血の巡りがよくなり痛みが和らぐこともあります。辛いときはおうちの方に相談しましょう。

生理中を快適に過ごすには ➔ P.29

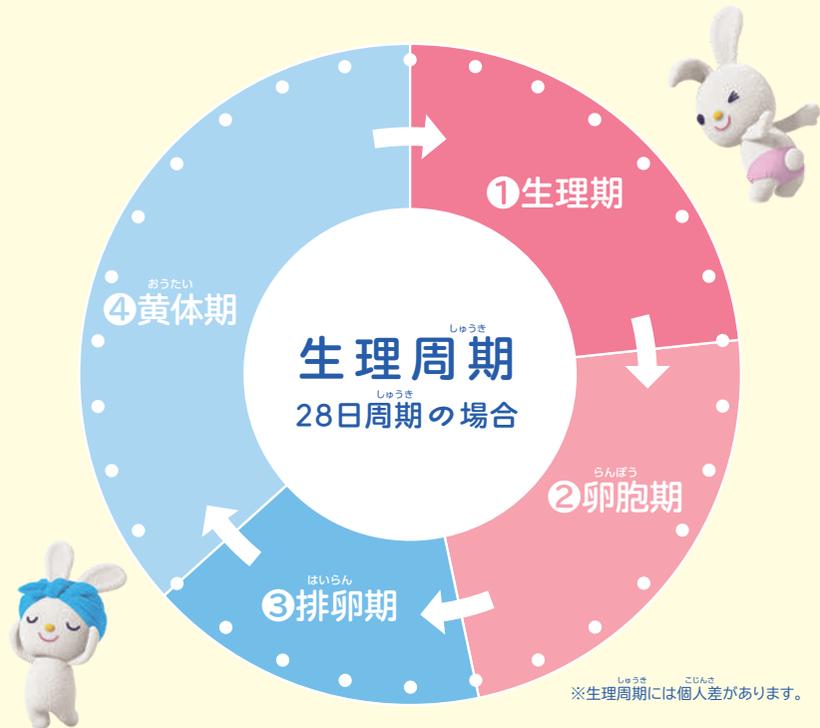


知らないうちに、女子のからだの中ではいろいろな変化が起こっているんだね！

## 生理の周期

生理がはじまった日から次の生理がはじまる前日までの日数を、生理周期しゅうきといいます。だいたい25~38日くらいで、人により異なります。

### 生理のリズムを知ろう



生理の期間（生理期）をはじまりに、4つの期間がくり返される生理周期は、女性ホルモンの働きで起こっています。こころやからだの調子が各期間により変わることがありますが、生理期を記録していくと、どのように変わるのかわかるようになってきます。



自分のからだのリズムを知ることはとても大切！  
アプリなら簡単に記録できるよ！



公式アプリのソフィガール（無料）で  
生理周期を簡単に記録！

→ P.35

### 生理周期の4つの期間

#### ①生理期

3~7日にかけて、経血がからだの外に出てくる期間のことです。人によって胸が張ったり、生理痛が起こることがあります。

生理中を快適に過ごすには → P.29



#### ②卵胞期

女性らしさを作るホルモンが分泌されて、からだの働きが活発になります。調子がよく、肌や髪がキレイになったと感じるかも。



#### ③排卵期

卵子が出てくるため、おりものが増えることがあります。そのため、お腹が痛くなったり、腰が痛くなることも。

おりもの（女子） → P.7



#### ④黄体期

からだ妊娠する準備をするために水分や栄養をためようとするので、むくみがちに。気分が落ちこむ、頭が痛くなるなど「PMS」が起こることがあります。



#### ①生理期へ

#### ピーエムエス PMSって？

生理がはじまる前に起こる症状で、からだやこころに不調を引き起こします。人により症状はさまざまです。

からだの症状：むくむくなる、手や足がむくむ、頭やおなか痛くなる  
こころの症状：イライラする、落ち込む、不安定になる など



## 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



スポーツ  
ソフィ SPORTS



ちょうじゅくすい  
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

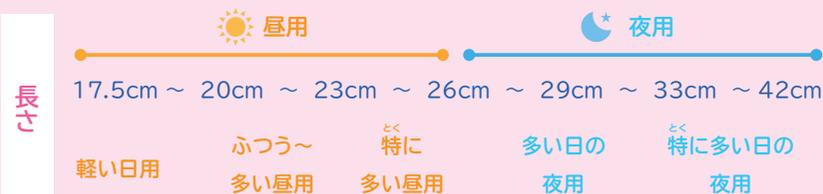
※パッケージのデザインや製品の仕様が変更場合があります。

## ナプキンの種類

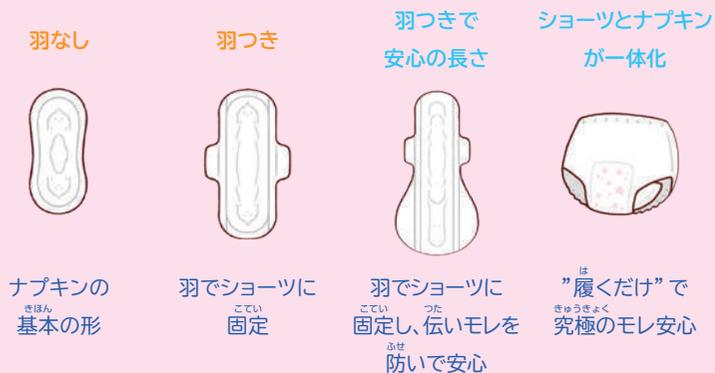
生理中は下着が汚れないように、ナプキンをショーツにつけて経血が流れないようにします。しっかり吸収してモレないように、ナプキンにはさまざまな工夫がされているので、特長を知って自分にあったナプキンを選びましょう！

### 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



### 形



### 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

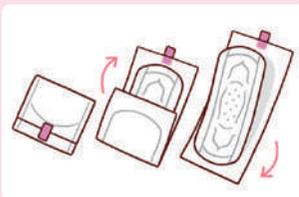
※パッケージのデザインや製品の仕様が変わる場合があります。

## 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

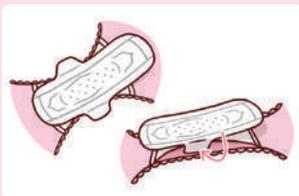


ポイント

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

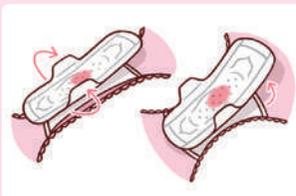
！ 経血量の多い日・少ない日で変わりますが、ナプキンは2～3時間程度で交換しましょう。

### 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

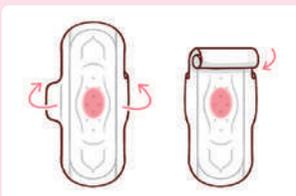
1



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

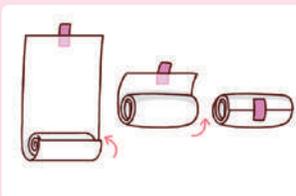


経血がついている面を内側にして丸める

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、トイレットペ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、トイレットペ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いましょう。

### タンポンの仕組み

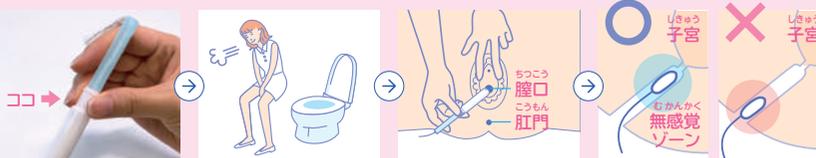


①アプリーケーター  
水色の部分を指で押しながらか吸収体をからだの中に入れます

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



ココ →

●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

- 指ポケットに、中指を入れます。  
※中指だとつけやすい！
- 股を開き、シンクロフィットをからだに押し当てます。
- 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。

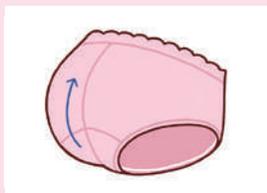
※パッケージのデザインや製品の仕様が変更場合があります。

## 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。

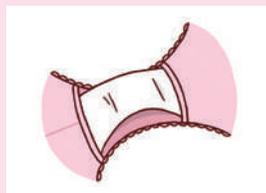
### 生理用ショーツの特長

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、表面がサラツとして快適!
- 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

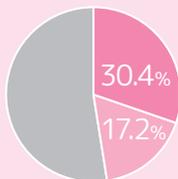
※パッケージのデザインや製品の仕様が変わる場合があります。

## 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のでも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…



荷物が增えるのは嫌！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最上層に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ツ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、夜はショートツ型ナプキン、というように使いわけましょう。



## 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。





レッスン04

## からだについてのギモン

### 女子編 [からだについて]

**Q** 胸がチクチク痛かったり張っているのは病気のなの?

**A** 胸が洋服にすれて痛かったり、張っていると感じるのは、成長している証拠で病気ではありません。これから大きくなっていくので、気になりはじめたらブラジャーをつけることを考えてみてください。いろいろな種類があるので、おうちの方に相談して自分に合うものを探してみましょう。



**Q** 左右の胸の大きさが違うみたいだけど、これって普通じゃない?

**A** 大人のからだに向けて成長している途中では、胸の大きさや形が左右バラバラなことはよくあります。「心臓が動いている左胸の方が大きい人が多い」と一般的にいわれていますが、人それぞれなので安心してください。左右差がどうしても気になるなら、ブラジャーで調節するといいでしょう。

**Q** 周りのみんなに比べて成長が遅いような気がするけど、大丈夫かな?

**A** からだの成長は個人差があるので、不安にならなくても大丈夫。成長にとって大切な、「よく食べて、よく寝る」バランスのいい生活を心がけましょう。

**Q** アイドルやモデルさんみたいにスタイルよくなりたい! ご飯を減らしてダイエットしようかな。

**A** 気持ちはわかるけれど、からだにとって成長期は基礎を作る大切な時期。将来の健康を保つために、ご飯を食べて、しっかりしたからだを作りましょう。



### 女子編 [生理について]

**Q** 体重が40kgになったら初経になるって本当?

**A** 初経を迎える年齢や体重などについて、いろいろ噂を聞くことがあるかもしれませんが、はっきりした基準はありません。人それぞれなので、あまり気にしないようにしましょう。



**Q** 初経がくるときってわかるの? ちゃんと気がつくかな?

**A** 初経を迎える時期になると、胸にしこりのようなものができたり、痛くなったり、おりものが出たり…そんなサインを1年くらい前から感じる人もいます。からだの変化を感じたら準備をはじめておきましょう。お腹が痛くなったり、おへそから下のあたりに温かいものが降りてくる感覚があったらいいよかも!? ショーツに茶色っぽい血や、血が混じったピンク色のおりものがついていたら初経のサインです。

**Q** 初経がきたら、生理中は運動してはいけないの?

**A** はげしい運動は生理中のからだに負担をかけてしまうので、控える方がいいでしょう。ですが、適度からだを動かすのはおすすめです。腰のストレッチは生理痛に効果的ですし、からだを動かすことで血流が良くなり冷えを防ぐので、進んでトライしてみましょう。屋外でのスポーツはからだがか冷えやすいので、上着を持っていくなど準備をしておくといいですね。



**Q** 生理中、お腹の痛みがひどいときはどうしたらいいの?

**A** 痛みがひどいときは我慢せずに婦人科へ。また経血量が異常に多いときも放っておかず、病院で診てもらいましょう。



ホームページ「ソフィはじめてからだナビ」にはもっとくわしい情報があるよ!

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

はじめてからだナビ



※一部機種ではご覧いただけない場合があります。



## 男子編 [からだについて]

**Q** 友だちは身長が伸びて声変わりをしたり、わき毛や陰毛が生えはじめているみたい。自分に全然変化が見られないのは、変なこと？

**A** からだの成長には、個人差があります。急に身長が伸びて声変わりや陰毛が生える人もいれば、徐々に変化があらわれる人も、ほとんど変化がわからない人もいます。人それぞれいろいろな成長のしかたがあつて当たり前なので、心配しないでください。



**Q** 友だちと比べてペニスが小さいような気が…。どうしたら大きくできる？

**A** みんな顔が違ったり、足の大きさが違うように、性器の大きさや形もそれぞれです。今は成長期でからだは成長しているから、今のペニスの大きさがそのままということはありませんので、心配しないでください。からだの成長が終わったときにペニスの成長も止まりますが、大きさの平均はあつても普通ということはありません。友だちとペニスの大きさが同じだから普通ということではないので、比べてもしかたのないことなのかもしれません。

**Q** 性器が黒ずんできたような気がするんだけど、これって病気のなの？

**A** 成長するにつれて、メラニン色素という肌の色の成分が分泌され、黒っぽくなる人もいます。病気ではないので、安心してください。

**Q** ペニスって洗うほうがいいの？

**A** からだの他の部分と同じように、皮に包まれていたり汗をかきやすい場所なので、お風呂でしっかり洗いましょう。ペニスの外側の皮をむいて、お湯と石けんでやさしく洗い流すといいですよ。

## 男子編 [精通について]

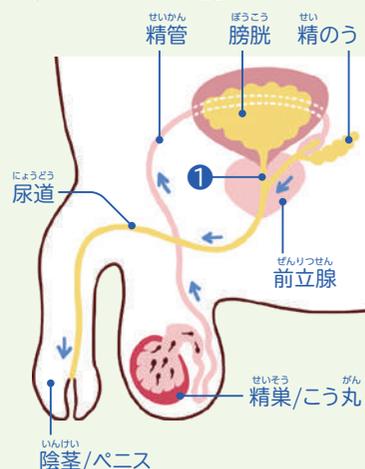
**Q** 朝起きたらパンツがぬれてた! どうしよう？

**A** 朝起きたときに、おしっこではない白っぽい液体がパンツについていたなら、それは「精液」です。ペニスが勃起し、尿道から精液がからだの外に出ることを「射精」といいますが、射精は寝ているときに起こることがあり、それを「夢精」といいます。なかには夢精が起こらない人もいますが、夢精はあつてもなくても異常なことではないので、心配はいりません。精液は固まってしまうと落ちにくくなるので、パンツについてしまった場合は、乾いて固まる前に水かぬるま湯で洗い落とすといいでしょう。



**Q** 精液はおしっこが出る尿道から出るって教わったけど、混じらないのはなぜ？

**A** 精液で作られた精子は、精のうと前立腺からの分泌液とまざって精液になります。精液は精のうから、おしっこは膀胱から尿道につながっています。射精をするときには、膀胱から尿道に続く管(①)が筋肉で閉まっているので、おしっこは出てきません。反対に、この筋肉がゆるむと、おしっこが出る仕組みになっているから、精液と混じることはないのです。





## みんなが感じている生理についてのお悩み

わたし <sup>しよけい</sup> 私は初経がいつごろくるのかなあ…  
知らないことが多くて不安…

<sup>しよちよう</sup> 初潮はきてるけど、  
次の生理日がいつなのかわかるといいのに!



今までこの冊子で説明してきたように、生理はキミたちが成長するためにとっても大事なものです。この先生理とうまく付き合っていくために、生理の知識や自分のからだの傾向を知っておくことは大事なことなんだ♪ そこでおすすめのアプリをご紹介しますよ!



約100万人\*  
のお友達が  
使ってる!



## 10代・学生向けの生理管理アプリ ソフィガール

無料

他社広告なし

\*100万ダウンロード突破



次の生理日を知りたいなら、**生理管理モード**で生理を記録!

かんたんタップで  
生理日を登録!



生理日は3ヶ月先まで予測  
予定との重なりをチェック!



キミにぴったりの  
生理用品を見つけよう



知っておきたい正しい知識や  
生理ケアは必見!



初経がきていないなら、**生理じゅんびモード**で初経時期を予測!

年れいや身長などから  
初経の時期をお知らせ!



初経までに知っておきたいことを  
動画やマンガでお届け!



おうちの方と一緒に  
共有機能を使ってサポート!



アプリ情報くわしくはこちら▶

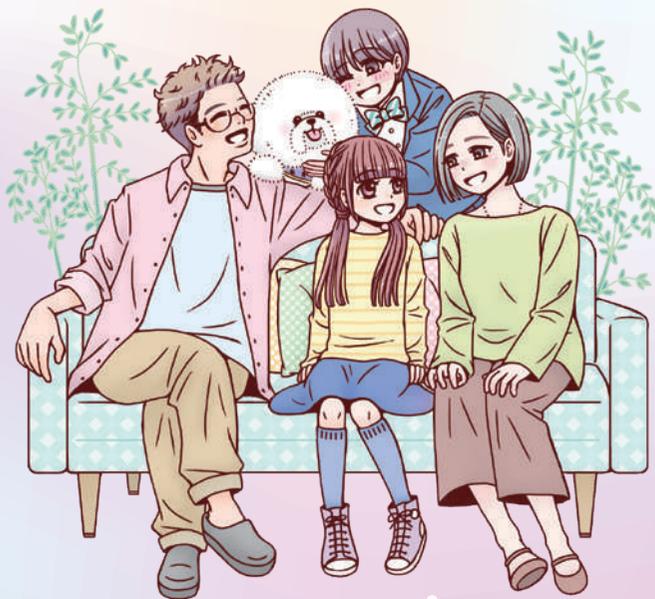
ソフィガール 生理アプリ



※一部機種ではご覧いただけない場合があります。

スマホやタブレットへのダウンロードや操作はおうちの方に相談してね。アプリは学校以外の時間に操作しましょう。

※ Apple および Apple ロゴは、米国およびその他の国で登録された Apple Inc. の商標です。App Store は、米国その他の国や地域で登録された Apple Inc. のサービスマークです。Google Play および Google Play ロゴは、Google LLC の商標です。



## サポートするおうちのかたへ

月経は人により異なるもの。

この冊子をきっかけにお子さまと話し合い

月経中の過ごし方やアイテムを一緒に探してみたいはかがでしょうか。

お子さまとの絆を深めるきっかけになるよう

ソフィがお手伝いをいたします。

大事なお子さまのために	38	ページ
お子さまが10歳になったら	39	ページ
初経（初潮）のココロ	41	ページ
月経中のお子さまのためにできること	43	ページ
生と性のこと	45	ページ



専門家が考える、初経期を迎える  
お子さまに必要なこと。

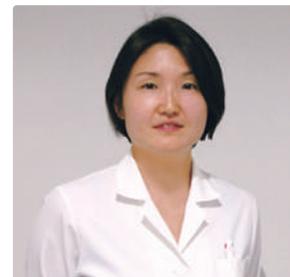
## 大事なお子さまのために

### 西山紘子先生からのメッセージ

#### からだやこころのことで困ったとき、 頼れるのはおうちの方です

思春期は、お子さまやおうちの方が戸惑うくらいに、からだ  
とこころが変化していきます。からだに関して困ったり、悩ん  
だり、不安に思ったり…さらに初経を迎えると、月経痛に悩  
まされたり、イライラしたりすることがあるかもしれません。  
そういうときに、いちばん頼りになるのはおうちの方です。  
普段からお子さまの様子を見ておいて、からだの変化や月  
経の理由、将来に大切なことであることなどを伝えながら、  
いつでも相談を受け付けられる関係性やサポート体制を築  
いておいてほしいと思います。

日本では世界に比べて性教育が遅れていると感じることが  
あります。若い年齢層の中絶や、特に最近若い人の性感染  
症が増えている現状をおうちの方には知っていただきたいで  
す。そのうえで「なぜ性感染症になるのか」「どうすれば防げ  
るのか」を伝えていくことはお子さまの身を守ることにもつな  
がります。今はインターネットで情報を得られますし、友達に  
相談の方が気軽に楽なのかもしれませんが、そこから得る  
情報が100%正しいとはいえません。何か起こってから後悔  
するより、早めの正しい知識が必要だと考えています。お子  
さまの成長はそれぞれですから、お子さまがどんなことに疑問  
をもっているのか、何を知りたいのかなどを見極めながら必  
要な知識を教えてあげてください。



専門家プロフィール

### 西山 紘子

社会福祉法人 恩賜財団済生会支部  
東京都済生会  
東京都済生会中央病院／産婦人科医  
慶應義塾大学医学部・大学院卒業、  
医学博士。日本産科婦人科学会専門  
医。慶應義塾大学病院など、さまざ  
まな病院での研修を経て、東京都済  
生会中央病院産婦人科勤務。



からだやこころの変化に  
向き合う方法

## お子さまが10歳になったら

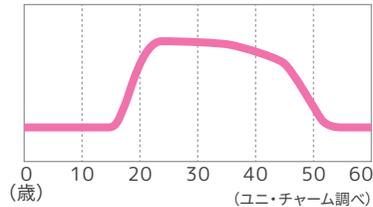
### からだとこころの変化

思春期になると、からだが大の女性に近づき、こころにも変化が見られるようになります。初経を迎える時期でもあるので、理解を深めておきましょう。うまく答えることよりも、真摯な対応が大切です。

### 思春期の変化はホルモンの作用

思春期の頃になると、女性ホルモンを出すよう脳から命令が下り、**卵巣から卵胞ホルモン(エストロゲン)**と**黄体ホルモン(プロゲステロン)**が分泌されます。2種類の女性ホルモンにより**女性らしいからだつきになる一方、精神的に不安定になることも。やさしく見守り、必要なときには手を差し伸べましょう。**

女性ホルモン分泌の変化



### 思春期に変化していくからだ戸惑いには

ホルモンにより胸がふくらみ、からだに丸みが出て、体毛が生え始めます。突然初経を迎えるケースもありますので、**ある程度の年齢になったら初経の準備を始めましょう。**また、からだが変わっていくことに不安を感じているようなら、**からだの変化は人それぞれで、大人への大切な成長であることを伝えましょう。**



初経(初潮)のココロ

→ p.41

### 思春期のこころってわかりにくい!?

「自分」を確立していく途中の思春期には、「なぜかイライラ」など感情の変化も。**自分でも原因がわからず悩んだり、干渉を嫌がる反面、突然甘えてくるなど不安定な状態(両価性)**が見られます。こういうときは、こころも大人へ成長していく大切な過程であることを理解して寄り添ってあげてください。ご自身の思春期を思いながら見守ると共感しやすくなります。



### たとえば、「あるある」こんなこと

#### ダイエット

骨や筋肉が形成される時期なので、しっかり食べることで適度な運動、十分な睡眠が大切です。偏食には注意を。



#### ニキビや体毛など

体毛が生えるのが正常な成長なので恥ずかしがる必要はなく、ニキビは清潔を保つようアドバイスを。



#### 異性への意識

男女ではからだや考え方が違うなど、相手の性に対して思いやりをもって正しく理解するようアドバイスできるといいですね。



### 反抗期ってどうすればいい!?

態度が否定的になったり、話を聞かなくなったりするときには、「今は大人になるために成長している大切な時期」と理解し、**どんと構えて受け入れるように心がけてみてください。**思春期はお子さまが成長する時期ですが、**おうちの方がお子さまに対する考えを変える、いいきっかけでもあります。**お子さまを一人の人間として認め、干渉しすぎないようにしてみましょう。ただし、「ダメなことはダメ」という毅然とした態度も時には大切です。ある程度は任せ、**見守る姿勢を基本としつつ、何かあったときにはサポートする気持ちを持っておくといいですね。**



いざ初経を迎えるときの  
話の仕方や準備など

## 初経(初潮)のココロ

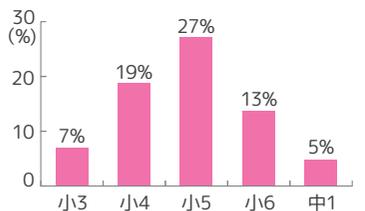
### いつ、どういう風に話をしよう?

初経について話すきっかけに悩んでいませんか?初経を迎える年齢は人それぞれなので、話をするタイミングも難しいところ。話す状況やきっかけ作りを、体験談などを元に考えてみましょう。

### 「初経のこと」…いつ話す?

アンケートによると、お子さまの「身長」や「胸」の変化を感じたときに話をしている方、自分が初経を迎えた年齢になるとお子さまの初経を意識する方が多いようです。

#### お子さまの初経を意識したのは、どの学年?



(ユニ・チャーム調べ)

#### お子さまの初経を意識したきっかけは?

年齢	15%
体格の変化	14%
胸がふくらんできた	14%
学校で初経教育を受けたと知って	11%
友達が月経になったと知って	9%

(ユニ・チャーム調べ)

突然初経を迎えることもありますので、学年や年齢などタイミングを決めておいてもいいでしょう。

### 「月経や初経のこと」…どういふうに話す?

初経は成長の証で、大人の女性に仲間入りができた素敵なことだと伝えてください。初経の準備や対処法を教えることも大切です。実体験を交えて話してもいいでしょう。いざ説明となると難しいものなので、話をするときのために、自分でも知識を整理して準備しておくといいですね。

### 話をするきっかけのヒント

きっかけが難しい話題ですが、下記のような時期に話をしてみるのはいかがでしょうか。急に詳しい話をするのではなく、お子さまの反応を見ながら、寄り添いつつ話してみましょ。

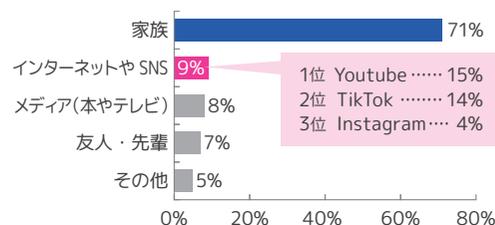
- 誕生日や学年が変わったなどの節目
- 学校で初経についての授業があったとき
- 林間学校や修学旅行など学校行事の前
- 新しい下着やブラジャーを買うとき

### 誰から聞くと安心できる?

右のグラフにもあるように、お子さまが最も頼りにしている情報源は「家族」になります。今まで経験したことのない変化になりますので、信頼できる家族から話を聞く方が安心できるでしょう。実際に、家族から初経のことを聞いたお子さまの声をご紹介します。

#### お子さまが頼りにしている情報源

(ユニ・チャーム調べ)



お母さんにはじめて生理のことを話したときは少し恥ずかしかったけど、生理の本を読みながら話していたら「いつ初経がくるか分からないけど、生理用品買いに行こっか!」とお母さんが言ってくれたので、一緒に生理用品を買に行きました。すごくうれしくて安心したし、実際に初潮がきたときも、あせらずに済みました。(小学生)

初経がくる前にお母さんと話して、**生理中に心配なことやいろいろな感情を整理できたので、心がまえができました。**また、初経がきた後も生理中のことについて話しやすくなりました。(小学生)

母がいつも気にかけてくれていたので、はじめて生理がきたとき、**気楽に伝えることができました。**生理についていろいろなことを知っている母は、私にとっての助けにもなっていて、心の負担がすこし減っていると感じています。(中学生)

生理のことをあまり知らなかったもので、お母さんから初経がくる前に生理について教えてもらっていました。**そのおかげで、はじめて生理がきたときにも「心配なくて大丈夫」と自分を安心させることができました。**また、生理のスケジュールや経血モレなどの相談相手が出てきて、とてもうれしかったです。(中学生)

(ソフィガール・アンケートより)

生理の基本を学ぼう

→ P.9



公式アプリのソフィガール(無料)なら、  
共有機能でお子さまの月経周期を確認できます!

→ P.35



月経はひとりひとり違うから  
お子さまと一緒に、生理ケアのアップデートを

## 月経中のお子さまのためにできること

### お子さまが月経中に困っていることを知っていますか？

#### Q お子さまに聞きました

部活・クラブ活動・習いごとをしているときの生理で困ったことはありますか？

はい **70%**      いいえ **30%**

#### Q おうちの方に聞きました

お子さまから月経中の部活・クラブ活動・習いごとで困ったという話を聞いたことがありますか？

はい **44%**      いいえ **56%**

(ユニ・チャーム調べ)

お子さまが月経中に困ったこと、おうちの方がそれを把握している度合いには、大きく開きがあることがわかります。月経についておうちの方へ話すことに、お子さまが「言い出しづらい」という気持ちを抱いていると、おうちの方が困ったことを把握することは難しくなりがちです。

### 今からはじめる3つのステップ

お子さまが月経について気兼ねなく相談できるよう、できることから始めてみましょう！

#### ステップ① お子さまとコミュニケーションを



リラックスして話せるよう、雰囲気を作りましょう。おうちの方自身が月経の症状などを話す、お子さまが話しやすくなるかもしれません。

#### 話せなかったことで、月経中に困った学生の声

- 生理で困った事があっても、**恥ずかしくてなかなか聞けない。**(小学生)
- 生理痛があるときも言い出せずに**ひとりですら**い思いをしたり、普段から話さないで生理について話すのが**恥ずかしくな**ってしまい、**ナプキンやモレ**についての**悩みがあ**っても**言いだしづら**い。(中学生)

(ソフィガール・アンケートより)

#### ステップ② お子さまの生活スタイルを知っておこう



学校では**移動教室**などで**ゆっくり**休み時間を**過**ごせない、**体育**や**部活**など**動く**ことが多いなど**学校**での**生活スタイル**を聞いてみましょう。

#### 学校・部活で月経中に困った学生の声

- 生理2日目の5分休みにダッシュでトイレに行っただけで**ナプキン**を替えるのに**時間**がかかり、**授業**に遅れそうになったこと。(小学生)
- 吹奏楽部で、ずっと座っていたら、**ナプキン**の後ろから**経血**が**モレ**てしまった。**なかなかナプキン**を替える**時間**がない。(中学生)

(ソフィガール・アンケートより)

#### ステップ③ お子さまに合った生理用品を選ぶ



ステップ②で聞いた**学校**での**過**ごしかたや**お悩**みを参考に、**生理用品**の**機能**や**特長**を踏まえ、**不安**を**解消**できそうな**生理用品**をお子さまと一緒に**選**びましょう。

#### タイプの合った生理用品を使った学生の声

- 体育のときにズレが気になっていたが、**ナプキン**を変えて**思い**っきり運動できるようになった。(小学生)
- **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…特に**コンパクト**に持ち運びできるものや**スリム**タイプをお母さんは買ってこないで、**リクエスト**してよかったと思いました。(小学生)
- 生理のことをお母さんに話したら**嫌な顔**をされるかも…と心配していましたが、「この**ナプキン**かわいい!」や「お母さんもこれ使ってみて!めっちゃつけど心地いい!」など**生理**のことから**話**が**広**がって**よ**かったです。(中学生)

(ソフィガール・アンケートより)

ライフスタイルからぴったりの生理用品をおすすめ!  
ソフィガールの「Myソフィ診断」をチェック!!





性教育について  
お子さまの身を守るために

## 生と性のこと

### 性についてどこまで教えたらいいの

インターネットの普及で簡単に情報を入手できるようになった反面、誤った知識を得る可能性も。しかるべきタイミングで正しい知識を伝えられるように準備しておきましょう。

#### 一番困る質問…「なぜ赤ちゃんができるの？」

「親から教わってないこともあり、オープンにする内容ではない」、「恥ずかしさがあつてなかなか話せない」などの理由で、「なぜ赤ちゃんができるのか」という説明を難しいと感じる方が多いようです。思春期になると、小さい頃のような例話では理解しにくく、間違った認識を植えつける可能性もあります。**からだのしくみを学ぶとともに、性について正しい知識を話しておくといいですね。**

お子さまに説明する際に難しいと感じた  
(感じる) 内容はどれですか？

なぜ赤ちゃんができるのか	32%
男性のからだの変化	11%
月経のしくみ	9%
女性のからだの変化	7%
月経について	5%

(ユニ・チャーム調べ)

#### 性教育は「命の教育」

「性教育」は難しく考えられがちですが、**お子さまが産まれて成長している喜びや、かけがえのない存在であることを伝える「命の教育」でもあります。**「からだのしくみ」と「将来どういう働きをするのか」ということから始め、理解ができたら「どうやって赤ちゃんができるのか」説明しましょう。お子さまが産まれたときの状況や気持ちを伝えると、実感しやすいかもしれません。**性についての話題は、恥ずかしくタブーなことと思われがちですが、命の始まりでもある大切なこと。正しい知識を身につけることが、お子さまの将来にとって素晴らしい財産になるはずですよ。**

ホームページ「ソフィ はじめてからだナビ おうちの方へ」には詳しい情報を掲載しています

### 身を守るために

お子さまの成長とともに取り巻く環境も変化します。おうちの方がすべてを把握するのが難しくなっても、お子さまが危険な目に合わないよう、いつでも相談できる関係性を築いておきましょう。

#### 望まない妊娠の現実と性感染症の怖さ

人工妊娠中絶は年間で約13万件、出生数の約17%にもおよぶ命が「生まない」という選択をされています。さらに、性感染症の件数も多く、特に10代の感染者数が増えているクラミジアは、感染しても症状が出ないことがほとんどで、数年かけて卵管などに癒着し、将来妊娠しにくくなることも。子宮外妊娠や早産の原因になることもあるので、気になる相談を受けたら、早目に婦人科を受診するようにすすめてください。

コンドームなどによる予防知識もお子さまの成長の段階に合わせて伝えることも大切です。

[出典]厚生労働省『令和5年人口動態調査』、『令和5年度衛生行政報告例の概況』

#### おうちの方ができるお子さまの身の守り方

初経を迎えたお子さまが妊娠できるからだになり、望まない妊娠や性感染症にかからないようにするためにはどうしたらよいでしょうか？ また、性犯罪に巻き込まれないようにするには、おうちの方からの説明も重要になってきます。

##### 夜遊び

大きくなると友達と出かけることも増え、帰宅時間が遅くなることも。夜に出歩くことで、犯罪に巻き込まれる可能性が高くなります。注意することでお子さまが反動的になるかもしれませんが、**大切に思っているからこそ心配して注意をしているということをお伝えしましょう。**

##### インターネット (SNS)

お子さまが使用する端末にアクセス制限を設定する、ネットを使用するときは必ず一緒にいる、危険をはらんでいることを説明するなどの対策が必要です。また、まったく知らない人と連絡を取らないこと、住所や名前を公開したり、自分の写真を掲載したりしないよう、きちんと伝えておきましょう。

監修…安全生活アドバイザー 佐伯幸子

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

はじめてからだナビ



※一部機種ではご覧いただけない場合があります。



# わからなくて不安なことやお悩みは 「ソフィ」のサイトやアプリで解決♪

せいちょう  
成長するからだや生理のことなど  
くわしく調べたいときに

はじめの生理管理アプリ  
しよけい  
初経がくる月も予測できる！

ソフィ はじめて  
からだナビ



スマートフォンやパソコン、  
タブレットで見てね★

はじめてからだナビ



※一部機種ではご覧いただけません場合があります。

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



ソフィガール



スマートフォンやタブレットで  
アプリをダウンロードしてね♪

ソフィガール



※一部機種ではご覧いただけません場合があります。

スマホやタブレットへのダウンロードや操作はおうちの方に  
相談してね。アプリは学校以外の時間に操作しましょう。



おうちの方へ  
アンケート募集



冊子やサイトについて  
ご意見・ご感想を募集しています！



お寄せいただいたご回答は、  
今後の初経期サポートの品質  
向上に活かしてまいります。  
ご協力をお願いいたします。



商品に関するお問い合わせ先  
ユニ・チャームお客様相談ダイヤル  
フリーダイヤル **0120-423-001**  
受付時間／(祝日を除く)月～金曜日 9:30～17:00  
※最新の受付情報はホームページよりご確認ください。

発行／ユニ・チャーム株式会社  
〒108-8575 東京都港区三田3-5-19  
住友不動産東京三田ガーデンタワー  
<http://www.unicharm.co.jp/>

202501