

もうすぐ大人になるキミへ

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！



監修：東京都済生会中央病院 産婦人科 西山紘子先生





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
生理管理アプリ ソフィガール	……	15	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	……	17	ページ
ナプキンの種類	……	19	ページ
ナプキンのつけ方・捨て方	……	21	ページ
タンポン	……	23	ページ
シンクロフィット	……	24	ページ
便利な生理用ショーツ	……	25	ページ
おりものシート（パンティライナー）	……	26	ページ
キミにピッタリの生理用品は？	……	27	ページ
生理中を快適に過ごす8つの工夫	……	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

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。

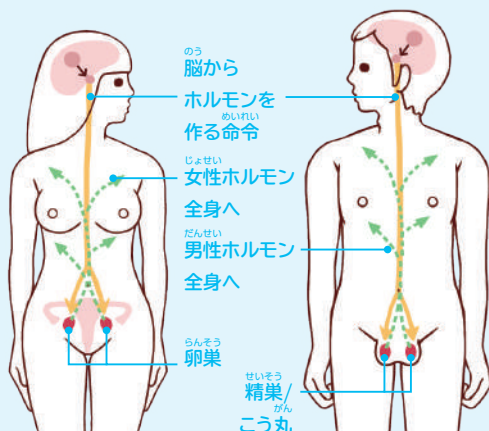
この時期になると脳からの命令で新たなホルモンが作られるようになり、血液によって運ばれて、からだのさまざまな部分に働きかけます。その結果、大人のからだへと成長していくのです。

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。

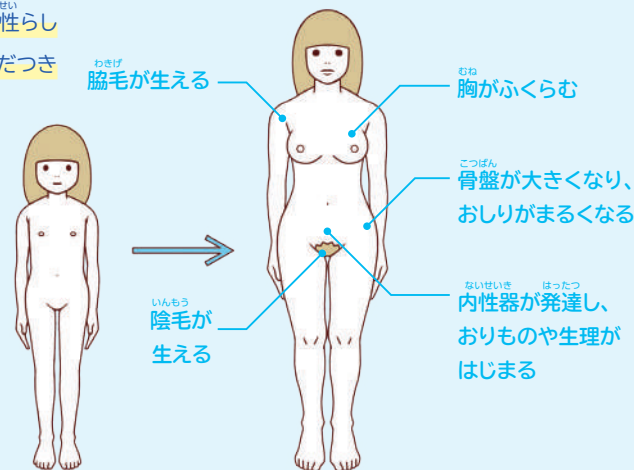
女子には「女性ホルモン」、男子には「男性ホルモン」が、将来赤ちゃんを作るための器官であるそれぞれの性器を成長させるために、からだの中で働きはじめます。

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。



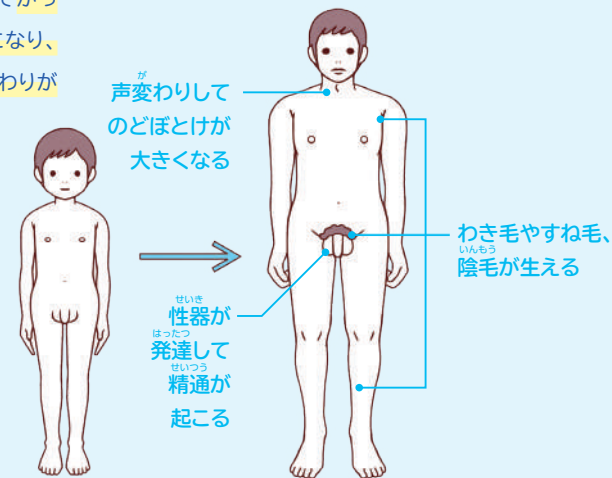
女子のからだで起こる変化

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。

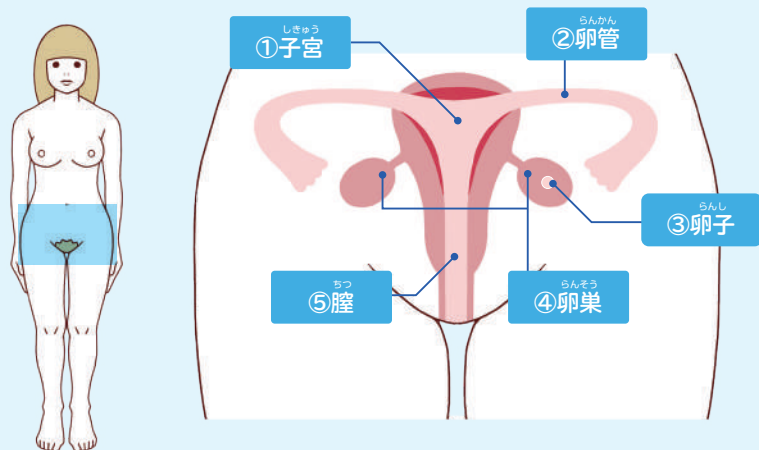


男子のからだで起こる変化

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。

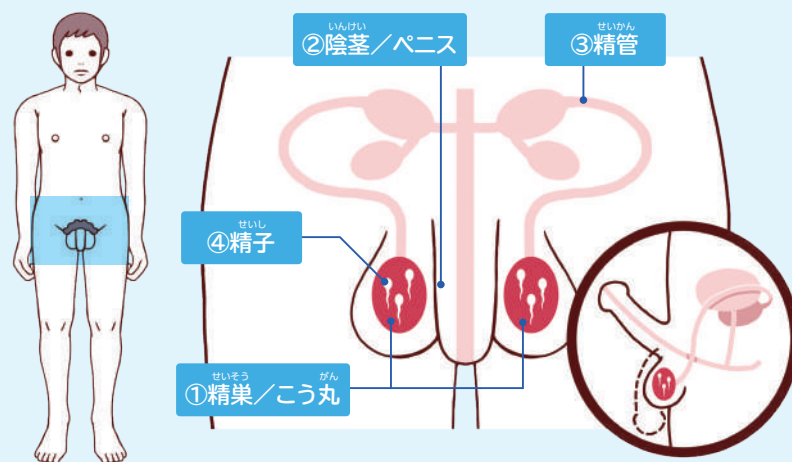
②卵管 子宮から左右にのび、膣から子宮の中に入ってきた精子を先まで運び、卵巣から送り出された卵子を受け止めて、受精卵ができると子宮に送り出します。

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、精子がたまるとうるましくなります。

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。

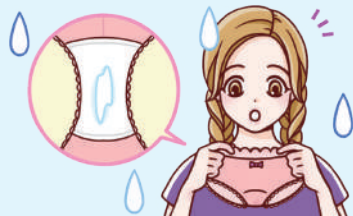
成長したら、どうなるの？

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.26

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のことなので、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ょ。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ましょうね。





レッスン02

生理の基本を学ぼう

生理〔月経〕とは？

女子のからだが成長すると、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。

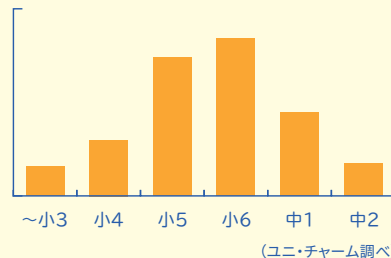


生理が起こる仕組み

→ 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！

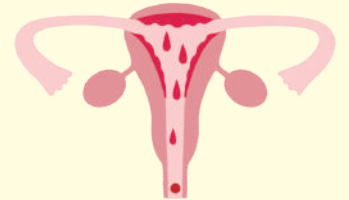


はじめてってどうなるの？

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.19

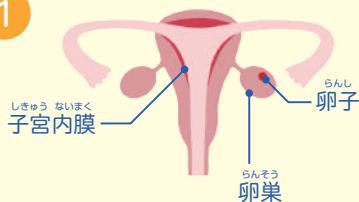


(ユニ・チャーム調べ)

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

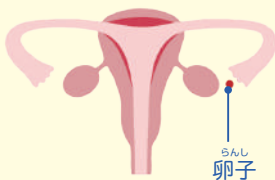


卵巣の中で卵子が成長

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

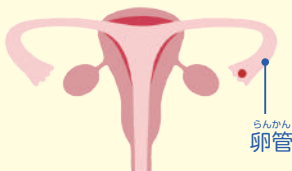


成長した卵子が卵巣から出発！

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

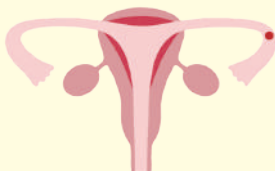


卵管が卵子をつかみとる

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



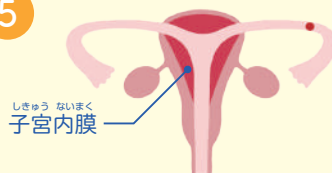
卵子は卵管の中で精子を待つ

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。



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！

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。

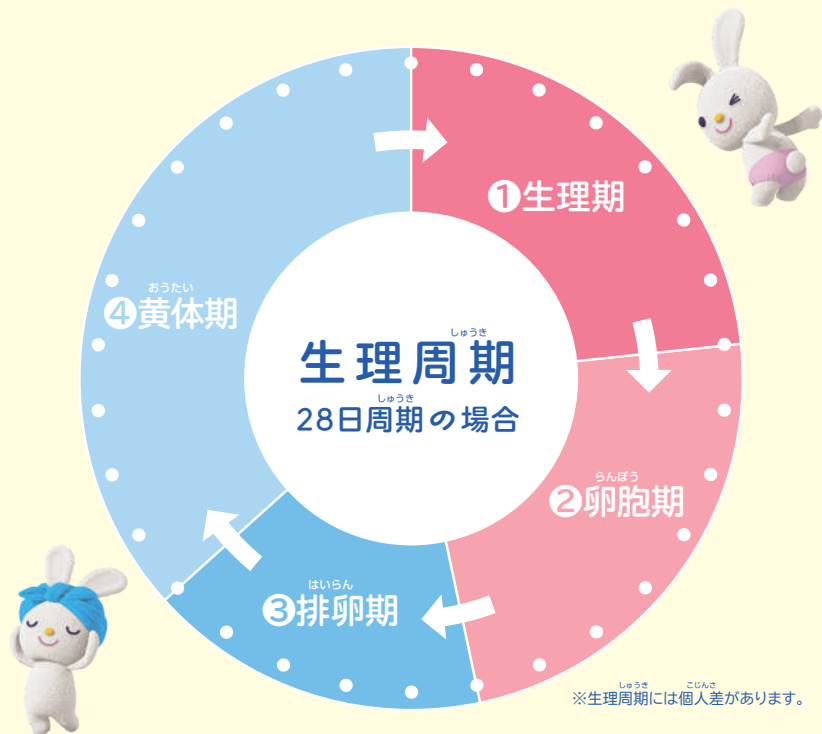
快適に過ごす8つの工夫

➔ P.29

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むりょ（無料）で
生理周期を簡単記録！

→ P.15

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。

快適に過ごす8つの工夫 → 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

からだが妊娠する準備をするために水分や栄養分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。

*生理がはじまる前に起こるイライラ、腹痛、頭痛などの症状



①生理期へ

次の生理がひとめでわかる♪

無料

10代・学生向けの生理管理アプリ

ソフィガール

どうして
生理日管理が
必要な？



★生理周期はこころやかなの調子と深い関わりが。

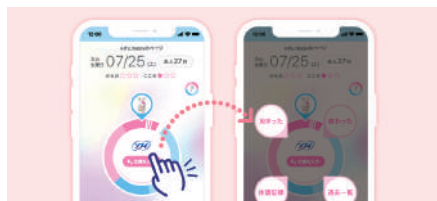
初経を迎えた女性からだは、女性ホルモンの量が増えたり減ったりすることで、約1ヶ月の間に変化します。「生理前にイライラする」、「生理後からだの調子が良くなる」などが起こるのは、女性ホルモンの影響を受けているからなのです。

★この先、上手に生理と付き合っていくために

からだのサイクルは生理期間を記録することで、知ることができます。ソフィガールは3ヶ月先まで生理日を予測できるので、予定との重なりを事前にチェックすることができます。アプリを活用して、うまく生理と付き合っていきますよ！

ポイント

かんたん
簡単タップで
ラクラク生理日管理



「ソフィガール」ではホーム画面の真ん中のボタンをタップすると、生理日を記録することができます。生理がきた日と終わった日を登録してね！

ポイント

生理日は3ヶ月先まで予測
予定との重なりを事前に確認



カレンダーには3ヶ月先まで生理予定日が表示されます。先の予定と照らし合わせながら、生理痛の対策など、前もって準備をすることができますよ。

ポイント

カスタマイズ機能で自分
だけのスペシャルアプリに



テーマ×カラー×アイコンの組み合わせは、なんと500通り以上！手持ちの画像や写真をオリジナルで登録することもできます♪

ポイント

マンガや記事で
生理のことがわかる



「生理あるある4コママンガ」や、生理からだの成長に関する記事など、学びやすい内容が盛りだくさん！からだに起こっていることを知って、心配ことをなくしていこう。

生理じゅんびモード登場♪

生理がくる前から使える！
アプリで「いつ初経がくるか」予測してみよう♪



年齢や身長などを記録すると、いつ初経がくるか予測できます。初経がくるまでに、知っておきたいことや用意するものなど、一緒に準備していこうね♪

App Store
からダウンロード

Google Play
で手に入れよう



▼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。



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.19



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.25

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.23

*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

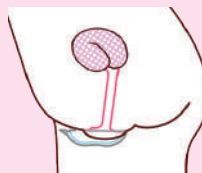


シンクロ フィット

くわしくは → P.24

*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

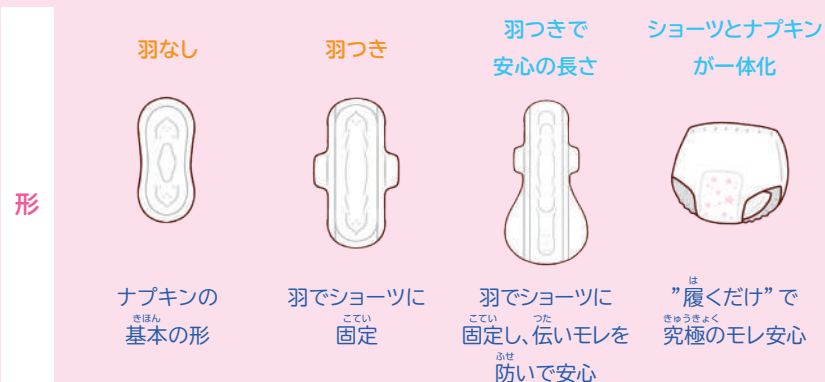
※パッケージのデザインや製品の仕様が変わる場合があります。

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はきごこちがよく、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
くわしい情報はこちら



超熟睡 (ちょうじゅくすい) ショーツ

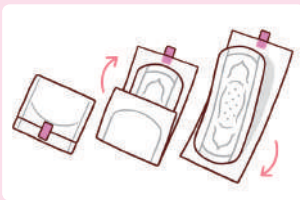
※パッケージのデザインや製品の仕様が変わる場合があります。

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



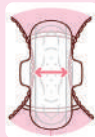
ナプキンをショーツにつける

※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

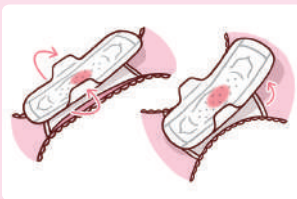
！ 経血量の多い日・少ない日で変わりますが、ナプキンは2～3時間程度で交換しましょう。

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れ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

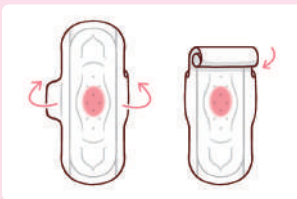
1



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

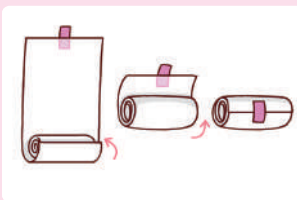


経血がついている面を内側にして丸める

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



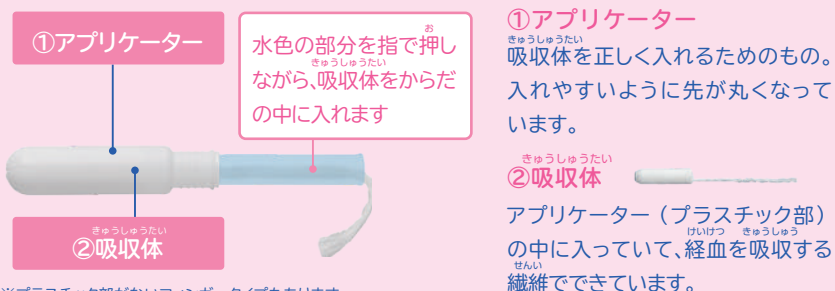
生理用品用のごみ箱へ捨てましょう。トイレには絶対流さないで

※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

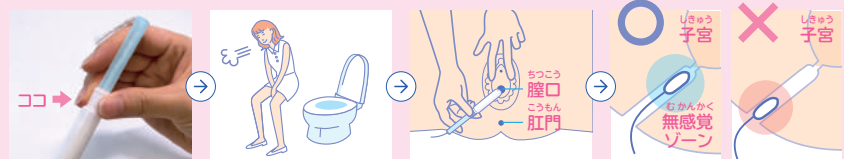


①アプリーケーター
水色の部分を指で押しながらか、吸収体をからだの中に入れます

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



- **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。

使うときに気を付けること

- 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。

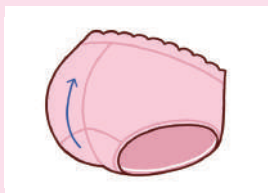
※パッケージのデザインや製品の仕様が変わる場合があります。

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。

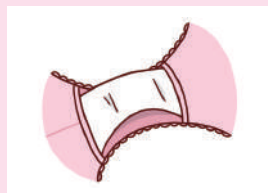
生理用ショーツの特長

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
むらりよ
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
むらりよ
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。

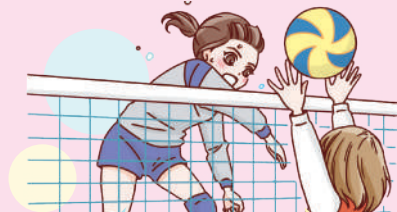
キミにピッタリの生理用品は？

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…



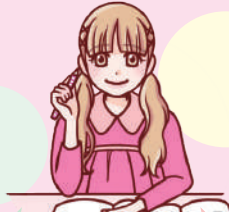
動くとナプキンがズレたり、よれてしまう

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！ニオイも気になる…

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® 極うすスリム 特に多い昼用 羽つき 21cm



ソフィ ソフトタンポン*1 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 センターイン ハッピーキャッチ 特に多い昼用 羽つき 26cm

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 超熱睡®ガード 33cm 36cm



ソフィ 超熱睡®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

コンパクトな香りナプキンでおしゃれに♪



ソフィ センターイン コンパクト 天然の香り 特に多い昼用 羽つき 24.5cm ナチュラルフローラル



ソフィ ソフトタンポン*1 スーパー

「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*1 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*2 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. 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

れる面の最上層に100%オーガニックコットンを使用しています。 ※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。

生理中を快適に過ごす8つの工夫

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。



ぬるめのお風呂でのんびり

下半身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、ほかに温まりましょう。



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ツ型ナプキンがおすすめ。



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よう。



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。



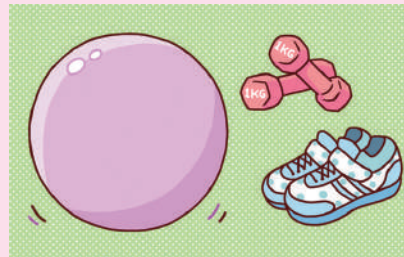
ナプキンを使いわける

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、夜はショーツ型ナプキン、というように使いわけましょう。



適度^{てきど}にからだを動かす

体調が悪くなければ、適度^{てきど}にからだを動か^かがして^かみて。下半身が温まると、血液^{けつえき}の流れがよくなり、辛^{つら}さがラクになることも。



前向き^{まえむき}に笑顔^{えがお}で過^すごす

生理の日は気分^{しづ}が沈^{しず}みがちになるけれど、笑顔^{えがお}を作ると脳^{のう}が「楽しい」とだまされてホルモンを出してくれま^す。



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！



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。



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！

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。



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

はじめてからだナビ

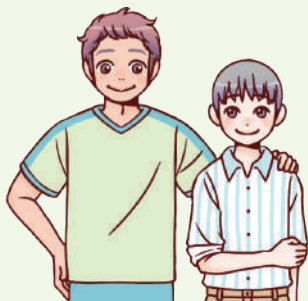


※一部機種ではご覧いただけない場合があります。

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]

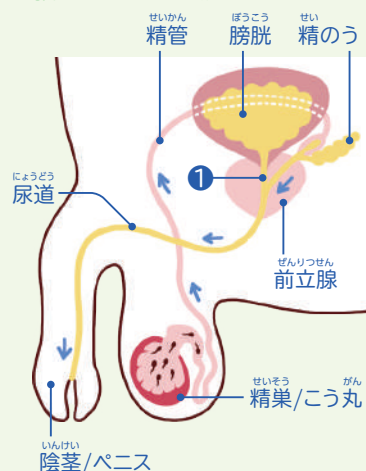
Q 朝起きたらパンツがぬれてた! どうしよう？

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。



「ソフィ」が大人になるキミを 応援するよ!

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
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。



アンケート募集



さっし
冊子やサイトについて、感想や知りたいことなど
男子も女子も気軽に応募してみよう!



お寄せいただいたご回答は、
サイトや冊子に今後活かして
まいります。
ぜひ感想を教えてください!



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/>

202401