

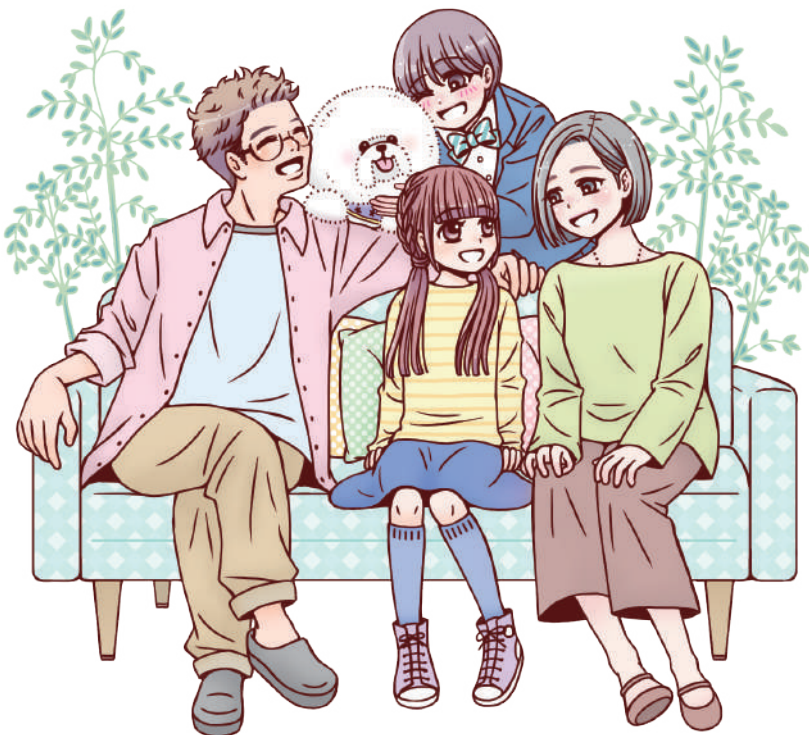
初経期のお子さまをサポート

思春期  
ガイド  
成長の手引き

ソライ はじめて  
からだナビ  
— おうちの方へ —

大人への第一歩に。

お子さまと一緒に学ぶ月経・初経・女性のからだのこと



監修：東京都済生会中央病院 産婦人科 西山紘子先生



0 大事なお子さまの  
ために

..... P.2

1 お子さまが10歳に  
なったら

..... P.3

2 初経(初潮)の  
ココロ

..... P.5

3 月経の教え方

..... P.7

4 月経中のお子さま  
のためにできること

..... P.15

5 生と性のこと

..... P.21

## お子さまの成長を支える おうちの方へ

お子さまは大人への変化を目前から  
からだやこころが準備をはじめています。  
初経は健やかに成長している証だけれど、

いざそのときになると

「何をどう伝えたらいいものか」

悩まれる方も多いのではないのでしょうか。

この冊子では、説明するには難しい  
からだの成長過程や月経のことを  
おうちの方の観点から解説しています。  
お子さまへのガイド用資料として、  
お役に立てると幸いです。

月経は人の数だけ違うもの。

お子さまとおうちの方、

それぞれに月経の症状は異なります。

話し合いながら、お子さまに合った

月経中の過ごし方やアイテムを

一緒に探してみてもいいでしょうか。

初経を迎えるお子さまとの  
絆を深めるきっかけになるよう、  
ソフィはお手伝いをいたします。



## 0 大事なお子さまのために

専門家が考える、初経期を迎える  
お子さまに必要なこと。

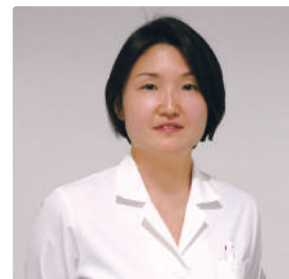


### 西山紘子先生からのメッセージ

#### 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、特に最近は若い人の性感  
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。

# 1

## お子さまが10歳になったら

からだやこころの変化に  
向き合う方法



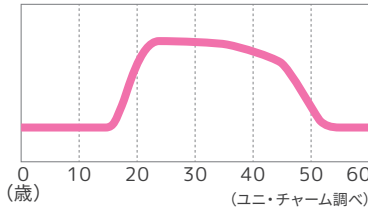
### からだところの変化

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、脳から女性ホルモンを出すよう命令が下り、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。分泌された女性ホルモンによって、からだが少しずつ変化していきます。

女性ホルモン分泌の変化



体調が左右される！？  
2つの女性ホルモン

3 → P.7

### 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

2 → P.5

### 思春期の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、しっかり食えることと適度な運動、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

体毛は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。



#### 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、いきっかけ**でもありません。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つておく**といいですね。

# 2

## 初経（初潮）のココロ

いざ初経を迎えるときの  
話の仕方や準備など



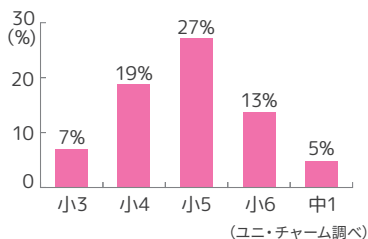
### いつ、どういう風に話をしよう？

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。

#### 初経を意識したのは、どの学年？



#### 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」…どういふに話す？

初経は成長の証で、大人の女性に仲間入り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。

月経の教え方

→ P.7

### 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う。

- 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

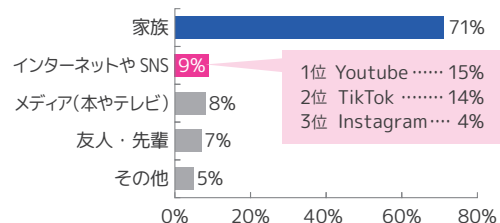
### 誰から聞くと安心できる？

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「いつ初経がくるかわからないけど、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、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)



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.19



# 3 月経の教え方

月経について、お子さまに正しく説明できますか？



## 女の子のからだのメカニズム

からだの中には100種類以上のホルモンがあり、健康維持のため働いています。月経をはじめ、女性のからだは女性ホルモンによって制御されており、体調もそのバランスで大きく変わります。

### 体調が左右される！？ 2つの女性ホルモン

脳の視床下部が下垂体に命令することで、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)**という2種類の女性ホルモンが分泌されます。思春期に女性らしいからだつきになる一方、不安定な状態になることも。やさしく見守り、必要なときには手を差し伸べてください。

#### 卵胞ホルモン(エストロゲン)

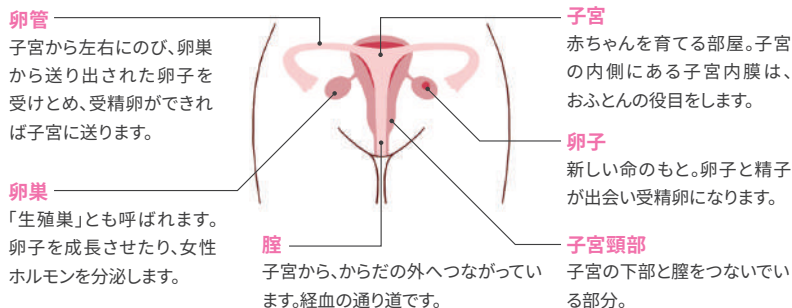
女性らしさを作るホルモン。思春期から分泌が盛んになり、思春期のからだが女性らしく変化

#### 黄体ホルモン(プロゲステロン)

妊娠に備えるホルモン。子宮内膜のコンディションを整える働きをする。精神的に不安定になったり、イライラしたりする原因にも

### 体調が左右される！？ 2つの女性ホルモン

からだの機能を教えるには、イメージ図を使って説明するとよりお子さまの理解が深まります。



## 月経のしくみ

女性ホルモンによって、女性のからだは約1ヶ月のサイクルの中で赤ちゃんを産むための準備を行うようになります。

### 月経とは？ お子さまにどうやって伝えますか？



月経とは、**赤ちゃんのベッドとして準備されていた子宮内膜が必要なくなり、それがはがれ落ちるときに起こる出血のこと**をいいます。内性器の機能やはたらきについてイメージ図を用いながら、月経について順を追って説明するとお子さまが理解しやすくなります。

### 月経が起こるまでのからだの様子

- 1 卵巣の中で卵子が成長
- 2 卵子が排卵され、卵管に入る
- 3 子宮内膜が厚くなる
- 4 経血や子宮内膜がからだの外へ(月経)



動画で見ると理解度がより高まります！

「月経のしくみ」を動画でチェック

※一部機種ではご覧いただけ  
ない場合があります。



脳から合図を受けると卵巣の中で卵子が育ち**(1)**、卵胞ホルモンが分泌されます。ホルモンの影響で子宮内膜が厚くなり、赤ちゃんのためのおふとんと栄養を準備します。その後排卵**(2)**があり、黄体ホルモンが分泌されて子宮内膜をさらに厚くするように働きかけ**(3)**ます。ふかふかの子宮内膜は受精卵を育てるために使われますが、妊娠しなかった場合には必要なくなるので、血液とともに排出されます**(4)**。

このように、卵胞ホルモンと黄体ホルモンという2つの女性ホルモンの影響を受けながら、約1ヶ月のサイクルで月経が繰り返されます。

## 月経の期間・量・周期

女性ホルモンの影響で周期的に月経が来るようになりますが、思春期は周期が不安定で月経期間も人により差があります。サイクルを知っておくと、からだの変化について話せるでしょう。

### 月経期間・経血量の目安

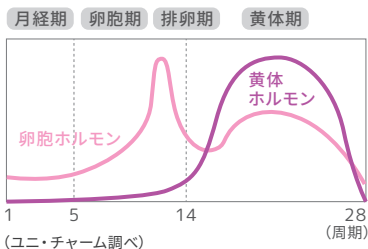
月経期間は一般的に4～7日間で、2日目あたりに経血量が多くなると言われていますが、あくまでも目安で個人差があります。初経を迎えたばかりの頃は、月経期間も経血量も定まりませんので、お子さまがみんなと違うということで不安にならないよう、目安として話してください。「自分の場合はこうだった」と、自分の経験に基づいて話をすると、さらにいいでしょう。

### 女性のからだは周期によって異なります

月経を起点に、約1ヶ月のサイクルを繰り返す中でも女性ホルモンの分泌量は変わり、体調やこころの状態も変化します。おおよそ4つの時期に分けられ、月経を迎えるまでのからだのリズムをお子さまと共有できれば、不安もやわらぎます。

下記の目安から、その時々状態を見極めてお子さまとコミュニケーションをとり、それに合うケアをするといいですね。

28日周期の女性ホルモン分泌の変化



1週目・月経期	2週目・卵胞期	3週目・排卵期	4週目・黄体期
<b>からだ</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・月経痛や頭痛、むくみなど</li> <li>・貧血気味になる</li> <li>・血行が悪くなる</li> <li>・疲れやすい</li> <li>・肌の調子が悪い</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・一番調子がいい</li> <li>・むくみが取れる</li> <li>・からだの動きが軽い</li> <li>・肌の調子が良い</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子宮内膜が厚くなるため、下腹部に違和感</li> <li>・むくみや便秘、肩こりが起きやすい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・便秘やむくみ</li> <li>・胸の張り、お腹の痛み、肩こりなど</li> <li>・太りやすい</li> </ul>
<b>こころ</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・気分が落ち込みがち</li> <li>・やる気が出ない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・明るく前向き</li> <li>・アクティブ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・感情の起伏が激しくなる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・イライラや不安、憂鬱な状態に</li> </ul>

## 月経中快適に過ごすためのサポート

生理痛や胸の張りなど、月経期間中の体調の変化は、慣れた大人でも大変。初経を迎えたお子さまはもっと大変なはずですので、快適に過ごせるようサポートしましょう。

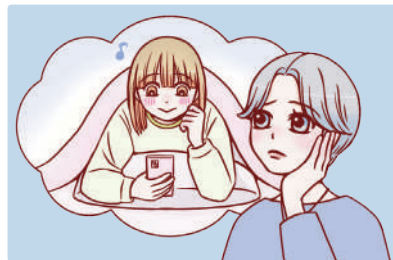
### 食生活でサポート

鉄分が多いほうれん草やレバーのほか、大豆イソフラボンが豊富な大豆食品などを用意するといいでしょう。たくさん摂取しすぎると逆効果になることもありますので、適度な量をバランスよくとるように心がけて。

<b>大豆食品</b> 豆乳、納豆、豆腐、厚揚げなど	大豆イソフラボンが豊富
<b>根菜類</b> 生姜、ねぎ、大根、ごぼう、れんこんなど	体を芯から温めてくれる
<b>緑黄色野菜</b> かぼちゃ、ほうれん草、ブロッコリーなど	ビタミンが豊富

### 睡眠環境をサポート

月経期間中はしっかり睡眠をとることが大切。ぴったり合う枕や肌ざわりのいい寝具やパジャマは快眠につながります。寝る前のスマホやゲームは交感神経が高まってしまい、寝つきが悪くなってしまうので、避けるようにしましょう。



### 生活の安心感をサポート

月経中に使用する生理用ショーツはナプキンがしっかり固定できるうえ、からだにフィットするようにできているので、経血モレが起きにくくなる効果が。万が一モレしてしまった場合でも、汚れが落ちやすいので安心です。



### マッサージ方法などほかのサポートもご紹介中

※一部機種ではご覧いただけない場合があります。



### 思春期に起こりやすい月経トラブルはこちらへ

※一部機種ではご覧いただけない場合があります。



## モノとココロの準備

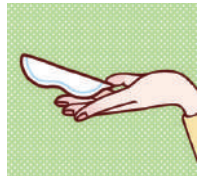
いつ初経を迎えてもあわてないために、必要なものを準備して、その日に備えておきましょう。

### さあ、揃えよう！「モノの準備」

ナプキン



シンクロフィット



タンポン



ショーツ型ナプキン



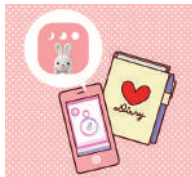
生理用ショーツ



デリケートウェットシート



アプリ・手帳



おりものシート



### お子さまに合った生理用品を選びましょう

初経から40年ほど月経があるとすると一生で約6年9ヶ月、月経とお付き合いすることになります。お子さまが学校、もしくはその先も月経期間中を快適に過ごしていくために、自分に合う生理用品の選びかたを伝えておくといいですね。まずは一緒に選んでみることから始めましょう。

また、初経前にはおりものが増えるので、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、月経がきたときにも安心です。

娘思いな商品選び

→ p.17

### ときを待つだけ？「ココロの準備」

なかなか初経を迎えないと不安になることもありますが、初経のタイミングは人それぞれで個人差があることを再度伝え、安心させてあげてください。また、初経の約1年前におりものが出はじめるといわれていますので、そのタイミングで準備をするのもいいでしょう。

## はじめの一步「ナプキンの使い方・捨て方」

### ナプキンの使い方

慣れれば簡単ですが、はじめてでやり方を知らなければ難しく感じてしまうものです。お子さまと一緒に、ナプキンとショーツを使って付けてみましょう。手を動かすと理解度も高くなります。

「ナプキンの使い方」を動画でチェック



※一部機種ではご覧いただけない場合があります。

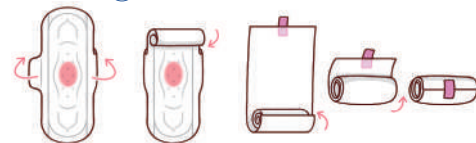
### ナプキンの捨て方

使用済みナプキンの捨て方は、エチケットとしてしっかり教えましょう。捨て方だけでなく、月経期間中に学校でトイレをキレイに使う心得や、モレたときの対処法も一緒に話しておきましょう。

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経血がついているほうを内側に丸め、交換するナプキンの個別ラップにくるむ。



③生理用品専用のごみ箱へ捨てましょう。トイレには絶対流さないで

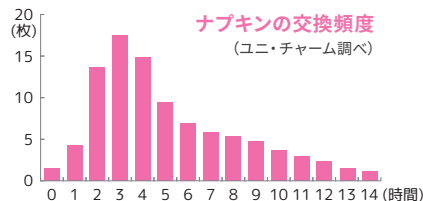


※専用のごみ箱がないときは、トイレペーパーなどにくるんで持ち帰るように伝えましょう。



### ひとことPOINT

ナプキンの交換目安は、1枚当たり平均2～3時間程度をおすすめします。

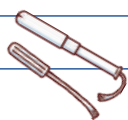




## 生理ケアの選択肢

生理用品には様々な商品があります。お悩みやその日の予定などで生理用品を使い分けると、月経期間中のわずらわしさがやわらぐことも。おすすめの商品をご紹介します。

### タンポン



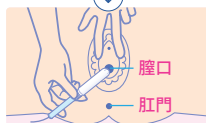
#### 使い方



●**持ち方**  
利き手の中指と親指でギザギザ部をもち、白い筒の先を体の方へ向けます。



●**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。

※8時間以上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



#### シンクロフィットって?

ナプキンと一緒に使うもので、+2時間分\*の吸収力になります。ナプキンのスキマから経血がモレるのを防いでくれ、使用後は本体や個別ラップもそのままトイレに流すことができます。

\*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。

## おりもの

からだの成長にともない、初経がはじまる前にはおりものが出はじめます。おりものが出ることで不安になるお子さまもいますので、月経のことだけでなく、おりものことも伝えておきましょう。

### おりものはいつ頃からはじまる?

おりものは内性器の粘膜を守ってバイ菌などが膣から入るのを防ぎ、精子をスムーズに運ぶなどの役割を持つ、女性のからだにとって大切な役割があります。

個人差はあるものの、おりものは初経の1年ほど前から出はじめるようになります。おりものがはじまったときにそのことを知らないと、「病気なのかかもしれない」と不安になってしまうお子さまもいますので、少し早めに話しておくといいですね。

お子さまの下着におりものがついていたら、初経に向けて準備をはじめましょう。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。

### 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!

### おりものシートのQ&A

- Q おりものシートは月経のときに使ってもいいの?
- 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、月経期間中には使えません。月経のときにはナプキンを使ってください。
- Q おりものシートはどのくらいの頻度で交換するといひ?
- A おりものシートは1日中つけっぱなしにせず、こまめに取り換えましょう。少なくとも、朝・昼・夜の交換を目安にしてみてください。
- Q たくさん種類のあるおりものシートの中で、どれを選べばいい?
- 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、お子さまの生活スタイルや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



※パッケージのデザインや製品の仕様が変更される場合があります。



# 4 月経中のお子さまのためにできること

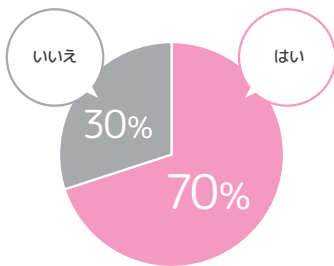
大人とは生活の違うお子さまのために  
専用のナプキンを



## お子さまが月経中に困っていることを知っていますか？

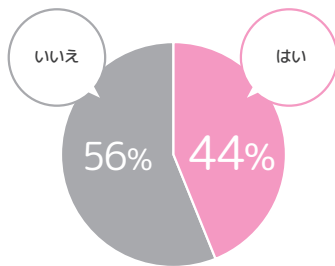
### Q お子さまに聞きました。

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？



### 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？



(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。

## 具体的に困っているのはどんなこと？

- ズボンやパンツに経血がついてしまったとき、気まずくて相談できず困りました。(小学生)
- 普段から生理について話していないと言いたすのが恥ずかしくなってしまう、生理痛でつらい思いをしたり、ナプキンや経血モレについての悩みがあっても言い出しづらいです。(中学生)
- もう少しサイズの大きいナプキンがほしいし、生理痛がつかなくて薬がほしいと言いたいけど…恥ずかしくて言えません。(中学生)

(ソフィガール・アンケートより)

「ナプキン」のことや「生理痛」のつらさ、「経血モレ」の失敗など恥ずかしさや気まずさから言い出せず困っているという声が、最初はなんとなく言い出しにくだけだったのが、時間が経つにつれてどんどん話づらくなるというケースも。次ページでは、話しやすい環境を作るためのステップをご紹介します。

## 今からはじめる2つのステップ

デリケートな話題ではありますが、お子さまが月経について困ったことを気兼ねなく相談できる環境を作れるように、できることから始めてみましょう！

### ステップ① 初経前から話しておこう



初経という未知の変化を迎えるお子さまは戸惑いが大きいもの。初経がはじまる前に、さまざま心配ごとや不安に耳を傾けましょう。

### 月経について話しておいてよかった 学生の声

(ソフィガール・アンケートより)

- 恥ずかしい気持ちや戸惑い、不安でいっぱいだけど、母に話すことで少し安心することができました。(小学生)
- 教科書に書いていない体験談なども聞けて、安心することができました。(小学生)
- 初経がくる前に生理について聞いていたので、初経がきたときに戸惑うことなく、過ごすことができました。(中学生)

### ステップ② お子さまに合う生理用品を選ぶ



移動教室や授業の準備、部活など学校生活は忙しいので、不安や心配をできるだけ少なくできるよう、お子さま用の生理用品を選びましょう。

### タイプの合った生理用品を使った 学生の声

(ソフィガール・アンケートより)

- 体育のときにズレが気になっていましたが、ナプキンを変えたら思いっきり運動できるようになりました。(小学生)
- 座っている間に経血モレしてしまうことがありましたが、ナプキンを変えたらモレることがなくなりました。(小学生)
- 生理中に少しかゆみなど感じていたのですが、ナプキンを変えてみたら、不快感がなくなりました。(中学生)

次のページでお子さま用の生理用品を選んでみませんか？



→ P.17

# 娘思いな商品選び



お子さまの生活スタイルや悩みごとからまずは選んでみて、お子さまに使って  
もらいながら合うものを探してみましょう。



普段の生活

生理中の悩みごと

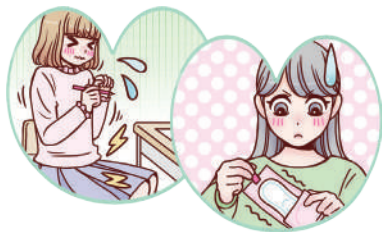
学校:1 部活やクラブ活動、  
運動系の習いごとで



経血モレで運動着  
や下着を汚すのが  
心配

水泳やスイミング  
スクールなどの  
スポーツのときには？

学校:2 授業や行事など  
学校生活で



休み時間にナプキン  
を替えられず、肌  
トラブルが起きない  
か心配

トイレで交換する  
とき、音が出にくい  
生理用品を使いた  
い

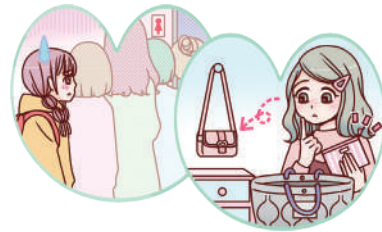
夜間 生理中の睡眠環境



シーツやパジャマな  
どを経血で汚してし  
まうのが心配

睡眠中の伝いモレが  
心配で、ゆっくり眠れ  
ていなさそう

外出 旅行やイベントなどの  
お出かけ先で



移動や行列で長時  
間替えられないと  
きは？

できるだけ荷物を  
減らしたいときは？

おすすめ生理用品

ズレに強い&  
モレ安心の  
生理用品を



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

月経中でも  
いつも通りに



ソフィ  
ソフトタンポン\*1  
レギュラー



ソフィ  
ソフトタンポン\*1  
ライト

肌の負担に  
なりにくい  
ナプキンを



ソフィはだおもい®  
オーガニックコットン\*2  
特に多い昼用  
羽つき 23cm



ソフィはだおもい®  
(ふんわりタイプ)  
特に多い日用  
羽つき 23cm

不織布の  
個別ラップか  
新しい生理用品を



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



ソフィ  
シンクロフィット  
普通タイプ

お尻をすっぽり包み込み、  
フィットする夜用&ショーツ型ナプキンで  
安眠を



ソフィ  
超熱睡®ガード  
330



ソフィ  
超熱睡®ショーツ  
M-Lサイズ



ソフィ  
超熱睡®ガード  
360



ソフィ  
超熱睡®ショーツ  
オーガニックコットン  
M-Lサイズ

肌にやさしい  
長時間用が  
おすすめ



ソフィはだおもい®  
オーガニックコットン\*2  
特に多い昼用  
羽つき 26cm



ソフィ  
体にフィット  
吸水ショーツ  
Mサイズ

コンパクトに  
持ち運べる  
生理用品を



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  
シンクロフィット  
厚型タイプ



生理用品売上10年連続No.1\*ソフィの  
「10代・学生向け」生理管理アプリ

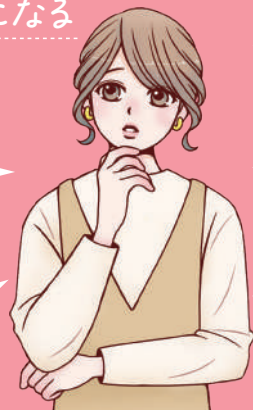
85万ダウンロード突破!  
**ソフィガール**

無料

\*インテージSRI調べ ナブキン・タンポン・ライナー・ショーツ市場 2013年11月～2017年10年間累計販売金額  
インテージSRI+調べ ナブキン・タンポン・ライナー・ショーツ市場 2017年11月～2023年10年間累計販売金額

そろそろ娘に初経がくるかも…?

ふと心配になる  
5つのこと



うちの子の初経はいつくるのかな?

>> お役立ちポイント ①

生理のしくみとか聞かれたら…説明できるかな?

>> お役立ちポイント ②

生理に慣れるまでのサポートはどうしたら?

>> お役立ちポイント ③

学校で生理がきたとき困らないようにしておきたいけど…

>> お役立ちポイント ④

子供が見るものだからきわどい広告や表現は見せたくないなあ

>> お役立ちポイント ⑤

その心配ごと、ソフィガールで解消しませんか!?

5つの「お役立ちポイント」をご紹介します

お役立ちポイント ① 年齢や身長などから初経時期を予測!



ソフィガールには生理日を管理できる「生理管理モード」と、初経前から利用できる「生理じゅんぴモード」の2つのモードがあります。

「生理じゅんぴモード」では、年齢や身長などの情報を入力することで、初経月を予測できます。初経月がわかったら、初経に向けてお子さまと一緒に準備をはじめましょう!

身長が伸びたと感じたり、身体測定があったときは、予測を再度行うこともできます。

お役立ちポイント ② 生理やからだの成長などわかりやすく解説!



生理・からだの成長に関する色々な記事や、人気「生理あるある4コママンガ」など、コンテンツが盛りだくさん! 学生が抱える生理のお悩み対策についての配信も定期的に行っています。あらためて生理のことを説明しようとする、伝え方が難しいですが、ソフィガールのコンテンツを見ながら、一緒に知識を深めていきましょう。

初経前でも学びやすい!



生理じゅんぴモードで配信しているプログラム「ソフィ学園」では、予測された初経月から、時期に適したコンテンツを配信しています。動画やマンガなどで生理について解説していますので、学びやすい内容となっています。

お役立ちポイント ③

かんたんタップで生理日登録  
生理周期を共有してサポート!



ホーム画面中心のボタンから、生理期間が簡単に記録できます。また、共有機能を使うと生理周期サークルが共有できるので、生理痛のサポートやナブキン補充の目安に便利です。

お役立ちポイント ④

生理日は3ヶ月先まで予測!  
学校で困らないよう事前に準備

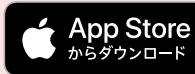
生理日は3ヶ月先までカレンダーに表示されますので、生理が近づいてきたら、ナブキンを持ち歩くなど事前に準備をすることができます。

お役立ちポイント ⑤

他社広告なし & 年齢にあわせた情報で安心

ソフィガールでは、登録の年齢にあわせて「おすすめ記事」を表示しています。性的な表現の心配もありません。

- 専門医の監修で安心! 監修: 東京都済生会中央病院 産婦人科 西山紘子先生
- テーマやカラー、アイコンなどでカスタマイズ可能。自分だけのアプリに。



詳しくはこちら▶

ソフィガール 生理アプリ



※ Apple および Apple ロゴは米国その他の国で登録された Apple Inc. の商標です。App Store は 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。

※一部機種ではご覧いただけない場合があります。



# 5 生と性のこと

性教育について  
お子さまの身を守るために



## 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」、「恥ずかしさがあっ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え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「将来どう働くか」ということから始め、理解ができれば「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16%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3年人口動態調査』、『令和3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抗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しているということを伝えましょう。**

#### 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/>

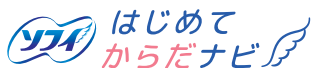
はじめてからだナビ



※一部機種ではご覧いただけない場合があります。



# 「ソフィ」はこれから月経がはじまるお子さまと サポートするおうちの方を応援します。



思春期のからだところの変化や月経のしくみなどについて解説しているほか、おうちの方の声をあつめた体験談も。初経についての情報も紹介していますので、お子さまと一緒にスマートフォンやタブレット、パソコンなどでご覧ください。

はじめての月経をサポートする生理管理アプリ。小中学生でも簡単に操作でき、年齢にあった役立つ情報をお届けします。初経月を予測できる「生理じゅんびモード」と初経後に月経期間を記録できる「生理管理モード」があるので初経の準備から始められます。

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。

ソフィガール



※一部機種ではご覧いただけない場合があります。

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



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/>

202401