

おんな 女の子のための

ほけんだより

はじ せいり
初めての生理を
むかえるために



草加かがやき特別支援学校 保健室



せいり おとな だいいっぱい 生理は「大人への第一歩」

とつぜんしたぎ よこ しゅっけつ み
突然下着が汚れていたり、出血しているように見えたり

すると「病気かも!?!」「こわい!」と感じる人がいると思います。また、生理のときはお腹が痛くなったり、イライラしやすくなったりします。毎月、生理になるたびに「イヤだな」感じるのはとてもつらいですね。

でも、せいり びょうき でもこわいものでもありません。「成長のしるし」です。もし心配だったらまわりのおとなに そうだん かいけつ 相談して解決しましょう。



せいりようひん じゅんび 生理用品を準備しよう

お気に入りのポーチを見つけて、いつ、どこでせいり だいじょうぶ じゅんび 準備をしておきましょう。

また、身近な人の生理の手当ての場面をみておくと、使い方などがわかるので安心につながります。

①生理用ショーツ



せいりせんよう しょーつ
生理専用のショーツがあります。汚れることもあるのでおめに用意しましょう。

②ナプキン



いろいろな種類があります。少ないとき用/多いとき用などいくつか用意しましょう。

③ポーチ



ナプキン5~6枚と、予備の下着を入れて持ち歩きましょう。

④手帳・カレンダー



せいり ひ きろく
生理の日を記録しましょう。シールを貼ったりすると楽しいですね。



せいり れんしゅう 生理になったときの練習をしよう

せいり はじ まえ
生理が始まる前に、おりもの(膣からでる粘り気のある液体)が出る人もいます。初潮の1年くらい前から気になる人もいます。「おりものシート」を使って練習をしておくのもおすすめです。



①こまめに取り替える、②予備を持ち歩く、③下着が汚れたら自分で洗うなども覚えていきましょう。

しよけい はじ せいり 初経(初めての生理)

しよけい はじ せいり
初経(初めての生理)のときは、茶色に似た色をしていたり、うっすらとした血が出てきたりすることがあります。たくさん経血が出たりすることは少ないのであわてないでください。

せいり はじ
生理が始まったばかりのころは、周期がはっきりと決まらないことが多いです。1ヶ月以上なかったり、1ヶ月に2回きたり。心配しなくても大丈夫です。3ヶ月以上こないようであれば、家族やお医者さんに相談してみましょう。

