

おんな
女の子のための

ほけんだより

ナプキン
について



ナプキンの種類

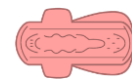
| はね 羽なし | はね 羽あり | はね 羽あり (夜用) |
|-------------------------|-------------------------|--|
| <p>《少ない日用》 《ふつうの日用》</p> | | |
| <p>いろいろな大きさがあります。</p> | <p>ずれにくいように羽が付いています</p> | <p>おしりのほうまで広がっているの で寝ている間も安心です</p> |



はねつきのナプキンは、股の部分が二重になっている下着のときに使います。上側の布に羽をまくように取り付けます。動いてもずれにくいので、運動をするときや、寝るときにオススメです。

経血の量に合わせてナプキンを変えよう

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |



夜用 (寝ている間)、
多い日用



多い日用、ふつうの日用



ふつうの日用、少ない日用

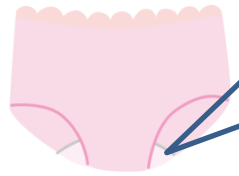


経血の量は毎日変わります。多い日と少ない日があります。生理の日にちや量は人によって違います。量に合わせて、ナプキンを使い分けましょう。



ナプキンの使い方・捨て方

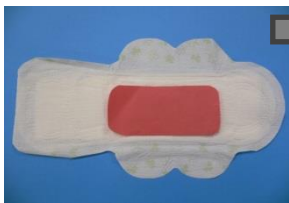
◆使い方



また、股の部分には貼り付けます

◆捨て方

- ①汚れたナプキンを取り外します。
- ②汚れているほうを内側にたたみます。
- ③トイレトペーパーでつつみます。
- ④トイレの中のゴミ箱に捨てます。

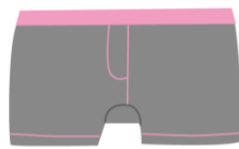


ショーツの種類

生理用ショーツにはいろいろな種類があります。汚れが落ちやすいなど工夫があります。店員さんに聞いて、自分に合うものを探しましょう。



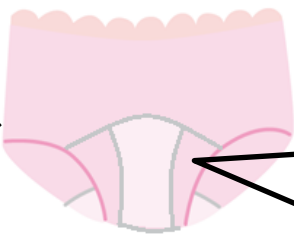
【スタンダード】
洋服にひびきにくい



【ボクサータイプ】
運動するときにおすすめ



【夜用】
大きなナプキンも
ピッタリ付けられる

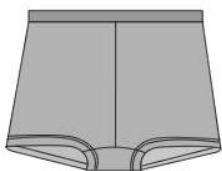


ナプキンを取り付けるところが、二重になっているタイプなどもあります。羽つきナプキンに対応しています。



オススメアイテム

こんなときに便利♡



いっぽんたけ 一分丈パンツ

汚れが目立たない

黒色がオススメです。



腹痛のあるときなど、体をあたためてくれます。カイロを貼るのにも便利です。



羽つきナプキンを使ったらショーツからナプキンがはみ出してしまう！