



からだのノート ～おとなになるということ～

LESSON 2

げっ けい

女の子と月経

いま、女の子のからだのなかでは、
しょうらい
将来おとなの女性になるための
だいじな準備がすすんでいます。

その準備のひとつとして、
げっけい
「月経」がはじまります。

※月経のことは、せいり「生理」ということもあります。

- 月経って、なに？……………07
- 月経になると、どんな感じ？……………08
- 初経は、いつくるの？……………09
- 月経のときは、どうするの？……………10
- ナプキンって、どんなもの？……………11
- ナプキンのえらび方は？……………12
- ☆わたしが初経をむかえたとき……………13



花王株式会社 〒103-8210 東京都中央区日本橋茅場町 1-14-10
お問い合わせ先 「ロリエ初経教育セット事務局」 Tel.03(5933)1501

月経になると、 どんな感じ？

月経は一人ひとりちがいます

お友だちみんな、顔かたちがちがうように、月経も一人ひとりちがいます。でも、心配なことがあったら、おうちの人や保健室の先生に相談してみましょうね。



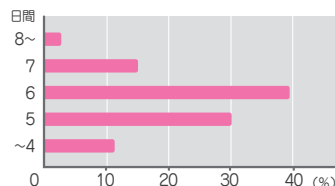
月経のときのいろいろな症状^{しょうじょう}

月経がはじまる前や、月経のとき、人によっていろいろなからだの変化がおこることがあります。

おなか^{むね}がいたくなったり、胸^{むね}がはったり、ねむくなったり…。これは、女性ホルモンのえいきょうです。どれも病気ではないですが、もし心配なことがあれば、おうちの人や保健室の先生に相談しましょうね。

もちろん、「そんなこと、ぜんぜん感じないわ」という人もいます。

● 期間^{きかん}



3～7日がいっぱん^{けいけつ}的。経血はいちどに全部出してしまうのではなく、何日かにわたって少しずつ出ます。

● 周期^{しゅうき}

月経がはじまった日から、次の月経がはじまる前の日までを「月経周期」といいます。初経からしばらくは、周期がきちんときまらないのがいっぱん^{けいけつ}的です。



● 周期の 数え方



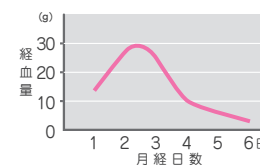
● 量^{りょう}



量は意外と少ないもの。いっぱん^{いがい}的に、多い日で1日30g(大さじ約3ばい)、期間中全部合わせても50～100gくらいです。

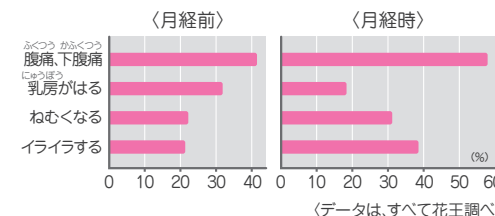
● 量の変化^{へんか}

多い日と少ない日があります。いっぱん^{いがい}的に、1日めは少なく、2日めが多くなり、3日めからあとは、だんだん減ります。



● 月経の随伴症状^{ずいはんしょうじょう}

たくさんの方が感じる症状は、右の4つですが、このほかにも腰痛、だるい、下痢、頭痛など、さまざまな症状があります。



初経は、いつくるの？

初経のくるときは 人によってちがいます

初経をむかえるのは、だいたい10～15歳くらいのあいだ。平均してみると、12～13歳にむかえる人がいちばん多くなっています。

でも、早い人もいれば、おそい人もいます。たとえば、同じ木にさく花でも、早く開く花、おそく開く花、いろいろでしょう。初経も同じです。心配しないで、ゆったりした気持ちで待ちましょう。



初経はショーツにちょっとつくくらいから

初経がどんなふうにはじまるかは、人それぞれです。黒っぽい経血が、ちょっとショーツにつくとか、経血がまじったピンク色のおりものが出たりとか、そういうことで気がつく人が多いみたい。

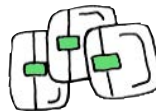
初経のときは、はじめからたくさんの経血が出たりすることは少ないので、気がついたら落ち着いて手あてをします。(手あての方法は、P.10)

10歳くらいになったら、いつ初経がきてもいいように、右のような生理用品を準備しておきましょう。

生理用品は早めに準備しよう

ナプキン

P.10 から、くわしく紹介しています。



生理用ショーツ

ナプキンをしっかり固定できる、専用のショーツ。モレたり、ムレたりせずに、よごれも落としやすいので便利です。夜用など、いろいろなタイプもあります。3～4枚用意するとよいでしょう。



カレンダー

自分のリズムを知るために、月経の日にするしをつける習慣をつけましょう。

※ロリエホームページ「からだのノートおとなになるといこと」から、「からだのカレンダー」がダウンロードできます。



ポーチ

ナプキンが5～6コ入れば、だいじょうぶ。持っているのが楽しくなるような、好きなデザインをえらびましょう。

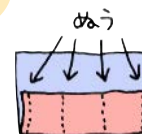


●自分でつくるハンカチもどきナプキン入れ

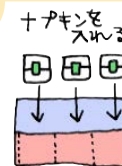
ただただハンカチにしか見えないから、トイレに持っていくときも目立ちません。2～3枚つくって、それぞれにナプキンを入れておくと、1日分持ち歩けますね。

つくり方

1



2



3



『セイリの味方スーパームーン』高橋由麻子（偕成社）より

月経のときは、 どうするの？

月経のときはこんな手あてをします

月経になったら、洋服や下着をよごさないように、「ナプキン」というものをあてて、「生理用ショーツ」をはきます。経血は、おしっこの出るところとうんちの出るところの間にある腔から出てくるので、そこにナプキンをあてます。



ナプキンはトイレに行くたびとりかえましょう

ナプキンは、だいたい1日5〜6回くらい、トイレに行くたびにとりかえます。でも、経血量が多いときは、もっとこまめにかえたほうがよいでしょう。学校では、授業がおわることにかえておけば安心ですね。

量が少なくなっても、同じナプキンは長い時間使わないようにしましょう。不衛生になるし、かぶれることがあります。



●月経のときのエチケット

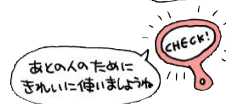
1 ナプキンや生理用ショーツは、いつもきまったところに。



2 ナプキンは、トイレに流さない。
水洗トイレに流すと、排水管がつまって水があふれることがあります。ぜったいに流さないで。



3 トイレはきれいに！
トイレから出るときは、まわりをよごしていないか、たしかめて。



4 下着や生理用ショーツのお洗たくは、自分で。
よごれたら、早めに洗ってね。経血は、お湯で洗うとかたまって落ちにくくなるので、かならず水かぬるま湯で。



●ナプキンの使い方

1 ナプキンを袋から出す。



2 テープのついているほうをショーツにあてて、よくおさえる。ショーツごとひき上げて、ナプキンがからだにフィットしているかどうか、たしかめる。



●ナプキンのすて方

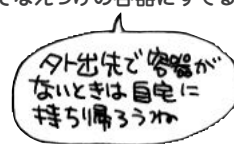
1 経血のついているほうを内側にしておき、小さくたたむ。



2 ナプキンの袋やトイレトーパーに包む。



3 そなえつけの容器にすてる。



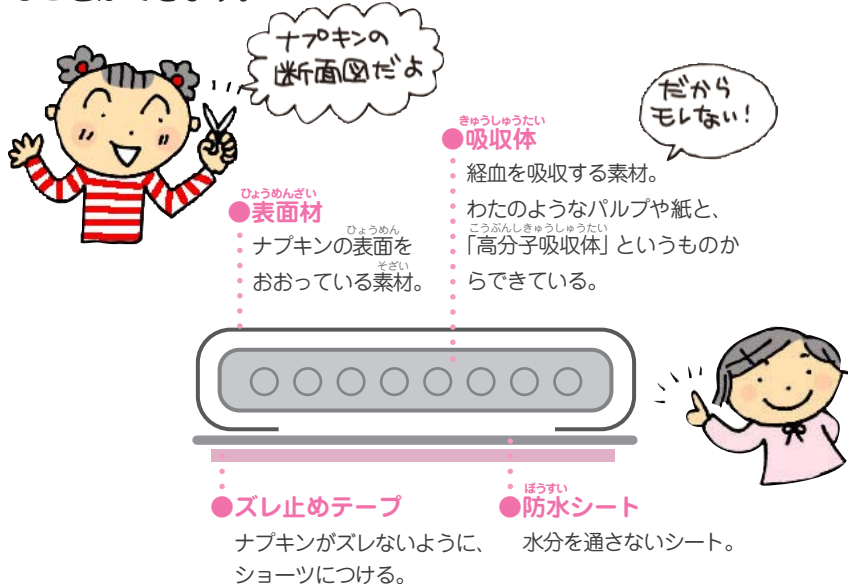
ナプキンって、 どんなもの？

気持ちよくすごす工夫がいっぱい

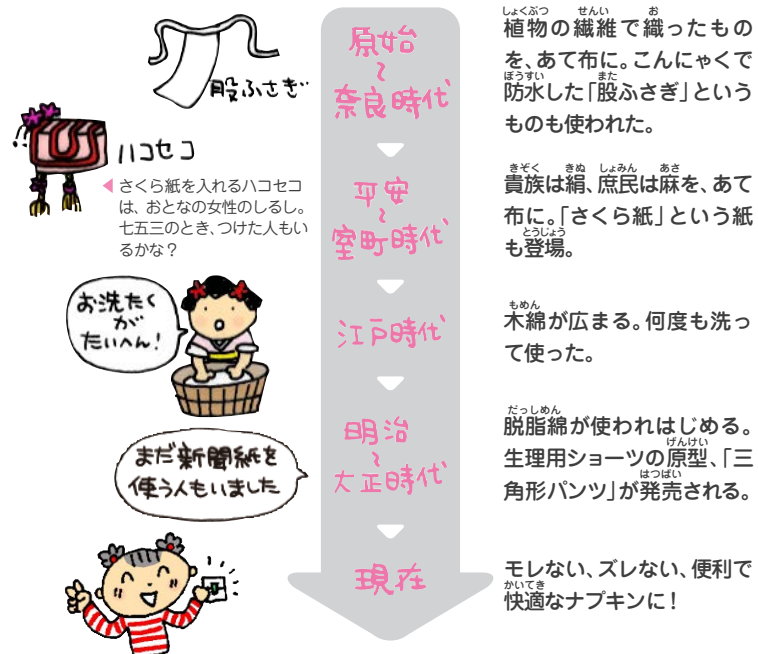
月経のとき使うナプキンは、紙でできているように見えますが、ティッシュなどとは、ぜんぜんちがうものです。

ナプキンには、「吸収体」というものが入っていて、経血をしっかりと吸いとってくれます。吸収体は、下から防水シートで包まれているので、経血が下にモレません。また、表面は下着のように直接肌にふれるものなので、肌ざわりのよい素材でつくられています。

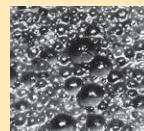
ナプキンを使えば、月経中でも、ふだんと変わらない生活をすることができます。



生理用品の歴史をみてみよう



● **高分子吸収体** (こうぶんし きゅうしゅうたい)
ナプキンの吸収体のなかには、「高分子吸収体(ポリマー)」という粉が入っています。高分子吸収体は、自分の重さの200倍以上もの水分を吸収して、ゼリーのようにかためるふしぎな性質をもっています。そのため、1度吸収された経血は、しみ出たりしないのです。



ナプキンのえらび方は？

じょうずに使い分けましょう

ナプキンには、たくさんの種類があります。経血の量や使う日の行動などにあわせて使い分けると便利です。たとえば体育のときは、うすくてショーツにしっかり固定できる羽がついているタイプ、夜には大きい夜用サイズ、というふうに。修学旅行など、とくに心配な夜には、はくショーツタイプもありますよ。いろいろためして、自分にあうものをえらんでね。



サイズ

ふつうサイズ

使いやすい基本サイズ。



20~21cmくらい

小さめサイズ

量が少ないとき用のコンパクトサイズ。



17cmくらい

やや長めサイズ

量が多いときや、授業が長引くときに。



22~24cmくらい

とくに長いサイズ

長さも幅も大きいサイズ。多い日の夜などに。



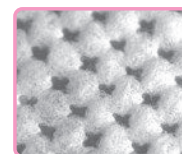
25~40cmくらい

表面材

さらっと快適な肌ざわり



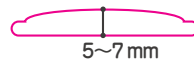
ふんわりやさしい肌ざわり



好みでえらんでね

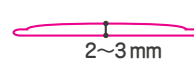
厚み

ふつうの厚さ



5~7mm

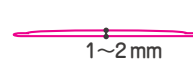
うすめのタイプ



2~3mm

うすくて動きやすいから、つけている感じが少ない。うすくても、吸収力は十分。

超スリムタイプ



1~2mm

いちばんうすいナプキン。つけている感じがほとんどないのに、吸収力は十分。

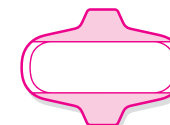
かたち

羽なし



きほん基本の形。

羽つき



羽でショーツにしっかり固定できる。

立体的な形



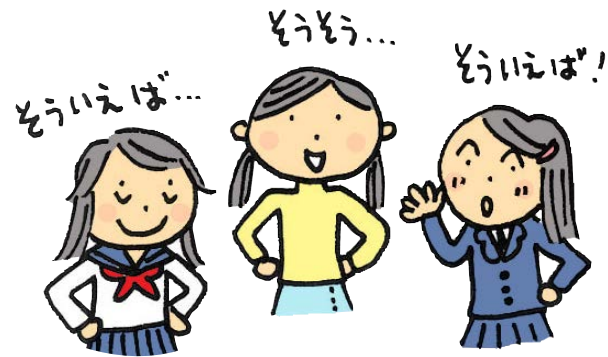
立体ギャザーやパワフルな吸収体が、からだにフィットして、しっかりモレをふせぐ。

ショーツタイプ



はくナプキン。とくに心配な夜などに便利。

わたしが初経を むかえたとき



- はじまったときは、なにがなんだかよくわかりませんでした。
はずかしくて、だれにも言えませんでした。
- トイレに行くと、下着がよごれていて「げりしてるのかなぁ」と
思いました。それにしておかしいので、おかあさんに見ても
らったら、月経でした。
- おかあさんが赤飯を^{せきはん}たいてくれて、「もうおとなの仲間入りよ」
と言ったので、はずかしかった。
- ある日、パンツに^ま真っ^{くろ}黒なものがついていて、びっくりしました。
- 「ふーん、こんなものか」と、思いました。
- まわりの人がみんなはじまっていたので、まちど
おしかった。
- 先にはじまった友だちから聞いて、少しは知っていましたが、
いざとなるとやっぱりあせってしまいました。

