

／もっとくわしく！女子のカラダ／

月経の基礎知識

● **初経** 10～15歳

(初めての月経)

● **周期** 25～38日

(月経が始まった日から次の月経が始まる前日まで)

※月経が始まったところは、もっと間があいたり、月に2回始まることもあるよ。

周期が安定するまで初経から数年かかることもあるよ。

● **日数** 3～7日間

(1回の月経期間)

● **出血量** 20～140ml

(1回の月経期間中に出血する量)

※一般的に1日目は少なく、2日目に多くなり、3日目以降に少なくなっていくことが多いよ。

※色は茶色やあざやかな赤色、うすい赤色などいろいろな色があるよ。



初経が起こる時期などは個人差があるよ

心配なことがある時は、大人の人に相談してみよう
P.12も参考にしてね



月経期間中にはいろんな変化が起こるよ

月経にともなう症状は人それぞれ。

でもその症状をがまんする必要はないよ。

お薬をのんで痛みをやわらげたり、カラダを温めたりすることで楽になることもあるよ。

辛いときは、無理せず、親や周りの大人に伝えてみよう。

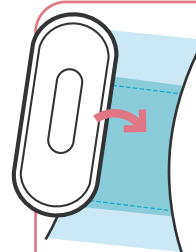


「おなかが痛い!」「頭が痛い!」
「ぬむい!」「イライラする!」「なんだかしんどい!」



知っておきたい!

ナプキンのつけ方・捨て方



ナプキンのシールがパンツに張り付くように貼ろう。

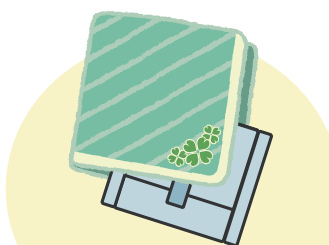
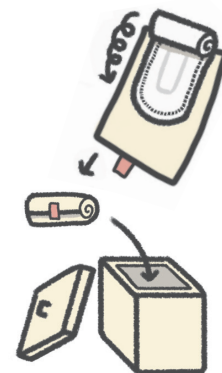
ナプキンには「羽あり」「夜用」などいくつかの種類があり、その日の出血の量によって使い分けるとより快適に過ごせるよ。

からだを動かして運動するときは、「羽あり」だとパンツにしっかり張り付けることができずれにくいよ。

トイレトペーパーでふくとき、必ず前から後ろ（お腹側から背中側）にふくようにしよう。

ナプキンを捨てる時、新しいナプキンのカバーに包んで、ナプキン専用のゴミ箱に捨てよう。

トイレから出るとき、便器やそのまわりに血がついていないかも確認してから出よう。



ハンカチにナプキンはさんで持ち歩くと◎

ナプキンはトイレに行くたびに交換して清潔にしよう

洗い方のポイント!

ちつの中にはからだを守ってくれる菌もいるので、石けんを使わず指でやさしく洗おう。



※もっとくわしく知りたい人はP.12をみてね