Government of Canada / Gouvernement du Canada
Canada

Women and Gender Equality Canada
Femmes et Égalité des Genres Canada

help a girl out®

Food Banks Canada / Banques alimentaires Canada

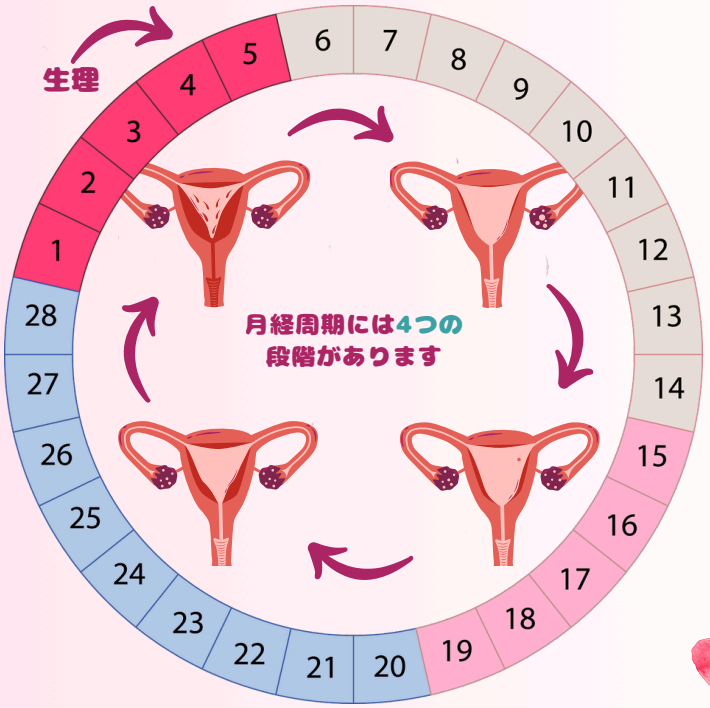
はじめての生理を迎える女の子たちへ

知っておきたいこと

対象年齢:
9〜14歳

生理ってなんだろう？

生理とは、子宮の内側の膜が剥がれ落ち、
膣を通って体の外へ出ることです。
これは女性ホルモンのエストロゲンと
プロゲステロンの働きによって、
卵巣から出された卵子が受精しなかったときに
起こる、自然な仕組みです。



いつから生理が始まるの？

ほとんどの人が9歳から16歳くらいの間に
初経を迎え、それより遅くても早くても、
人それぞれなので大丈夫ですよ！
胸が膨らんできたり、デリケートゾーンに
毛が生えてきたり、下着に白いおりものが
付くようになってきたら、それはもうすぐ
生理が始まるサインかもしれません。

周期や期間はどれぐらい？

生理はたいてい21〜35日（平均28日）周期で
3〜7日間（平均5日間）続きます。

必要なものは？

ナプキン、おりものシート、生理用ショーツ、タンポンなど、
色々種類があります。ナプキンは簡単に
使うことができ、はじめての生理におすすめです。
予備のナプキンや替えの下着、ウェットティッシュを
入れた「生理ポーチ」を用意しておくと安心です。



あなたは一人じゃないよ！

もし不安になったら、親や兄弟、友達や
保健室の先生に相談しましょう。
生理は自然なことなので、質問すること
はおかしいことじゃないよ。

生理周期を記録する良さ：

生理周期を把握することで、あなた独自の生理の形を知ることができ、
急に生理が始まって驚くことを避けられます。予備のナプキンを持ち歩いたり、
生理が軽い日に予定を合わせたりと、事前に対策することもできます。周期の
記録はいつもと違う症状の記録にも役立ち、医者が子宮のトラブルを早く見つ
けられるようにもなります。

生理痛がひどい時

- 湯たんぽなどを使って温めよう
- ゆっくり休んで、たくさん水を飲を飲もう
- イブプロフェンなどの生理痛を和らげる
  薬について親に聞こう



このポーズを試してみよう！

Government of Canada / Gouvernement du Canada

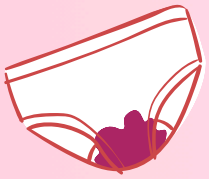
Canada

Women and Gender Equality Canada

Femmes et Égalité des Genres Canada

help a girl out®

Food Banks Canada / Banques alimentaires Canada



非常用生理キット
チェックリスト



- 生理用ナプキン、タンポン、おりものシート ☐
- 着替えの下着・パンツ ☐
- 痛み止め（例：イブプロフェン） ☐
- ウェットティッシュまたはティッシュ ☐
- 手指消毒剤 ☐
- 使い捨てカイロ ☐
- チョコレート／お気に入りのお菓子 ☐
- 生理周期管理アプリ ☐
- 石鹸／シミ抜き剤 ☐
- スカーフ／セーター（漏れを隠すため） ☐











