Government of Canada / Gouvernement du Canada

Women and Gender Equality Canada / Femmes et Égalité des Genres Canada

help a girl out®

Food Banks Canada / Banques alimentaires Canada

生理のケアとセルフケア

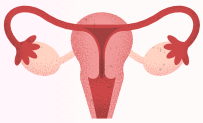
対象年齢:
9〜14歳

生理中に清潔で快適、そして自信を持って過ごすためのヒント

1 シャワーを浴びることがなぜ大切か



- 清潔でさっぱりした状態を保つ
  - 血液、汗、おりものをしっかり取り除く
  - 一日中、快適さと自信を高めてくれる
- 肌への刺激や感染を防ぐ
  - ナプキンや汗による汚れがたまりやすい外陰部や、太ももの周りの肌を清潔に保つ
  - かぶれや細菌による肌トラブルのリスクを下げる
- 生理痛を和らげる
  - 温かいお湯は、下腹部や背中の筋肉をほぐすのに役立つ
  - 心地よいシャワーが、不快感を和らげ、リラックスさせる
- 気分アップ＝いいね！
  - ちょっと元気がない？ さっとシャワーを浴びれば、リフレッシュして気分も明るくなります。



2 生理中のシャワーのコツ



- デリケートな部分を洗う時は、刺激の少ない無香料の石鹸を使用してください。
  無香料の製品を選ぶことで、肌への刺激を防ぎます。
- シャワーの後は、その日の気分や予定に合わせて、爽やかな生理用品を選んでみましょう。

知ってた？

膣は自己洗浄機能を備えており、石鹸などを使用しなくても、自然に健康で清潔な状態を保っています。

3 リフレッシュして、生理用品を交換しよう



- 清潔を保ち、肌荒れを防ぐため、ナプキン、おりものシート、タンポンは4〜6時間ごとに交換してください。
- 拭く際は必ず前から後ろに向かって行い、綺麗ににしたいときは無香料のウェットティッシュを使用してください。
- 使用している生理用品の種類に応じて、必ず洗濯・お手入れ・廃棄を行なってください。



生理用品は絶対トイレに流さないで！

