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

私に合った生理用品はどれ？

対象年齢:
9〜14歳

内容

生理が始まることは、大人の階段を登っているという証拠です。
初めての経験は少し不安に思うかもしれませんが、あなたにぴったりの生理用品を選べば、とっても快適に過ごせるようになるよ！
一番大切なことはあなた自身が「しっくりくる」ものを見つけることだから、自分が心地よいと思えるまで、
いろいろな選択肢（ナプキンやタンポン）を試してみてね。

布ナプキン

布ナプキンは、洗って繰り返し使えるタイプです。
使い捨てないので、ゴミが出ません。
布ナプキンは綿、竹、麻などで作られているため、柔らかく通気性に優れています。
これらを使うことには様々な良い点があります。
・1ヶ月ごとに使い捨てナプキンを買う必要がないのでお金を節約できます。
・使い捨てナプキンのゴミを出さないので、環境にも良いです。
・使い捨て製品に含まれる化学物質がないため、肌に優しく、快適なことが多いです。

正しくお手入れをすれば、何年も使えるため、
お金持ち節約でき、自然に優しい選択肢です！

月経カップ

月経カップは医療用シリコンで作られた小さく柔らかいカップで、タンポンのように体内に挿入して使います。これは最大12時間使用できるため、トイレに行く回数を減らせます。
使い捨てナプキンとは違い、月経カップは適切に使えば一つで数年間繰り返し使うことができます。
慣れるまでには少し練習が必要かもしれませんが、快適になったと感じる人が多いです。

月経ディスク

月経ディスクは体内に装着して使う、小さく柔らかい円盤状のカップです。
これは月経カップに似ていますが、違うタイプを試したい人には良い選択です。

使い捨てナプキン

使い捨てナプキンは吸収性に優れており、
快適な着け心地になるように設計されています。
裏側に粘着テープがついているので、簡単に下着にしっかり付けることができます。
使い捨てナプキンにはサイズや吸水量の種類が豊富であり、あなたの経血量に合った物を選ぶことができます。
使い方も、捨てるのも簡単なため、手軽で安心です。
※トイレには流さないでね

タンポン

タンポンは小さな筒状の綿製品で、膣の中にフィットしてコットンが血を吸収してくれる設計になっています。
その日の経血量に合ったものを選ぼうね！
リラックスして練習すれば、タンポンを挿入するのが習慣の一部になります。
ほとんどの製品にアプリケーター（挿入を助ける道具）が付いているので、簡単に使えます。
さらに、タンポンは目立たず、水泳やスポーツなどの活動も制限されません！

