

自分でできる

## パンツ(ショーツ)の洗い方

おりものや生理のときに出る「**経血**」がパンツ(ショーツ)についていたときはお湯で洗うとかたまってしまふので水かぬるま湯で洗いましょう。  
おりものや**経血**用の洗剤を使うと便利です。



# はじめての おりものBOOK

“からだからのサイン”おりものをもっと知ろう

## おりものシートの種類

### サラサーティコットン100



はだ肌にやさしい素材を使っているの、子どもにおすすめです。ふんわりしていて、つけていてもあまり気になりません。

### サラサーティSARA・LI・E(さらりえ)



サラサラした感じが長い時間続きます。からだを動かしてもシートがズレにくいです。

### サラサーティランジェリー用洗剤

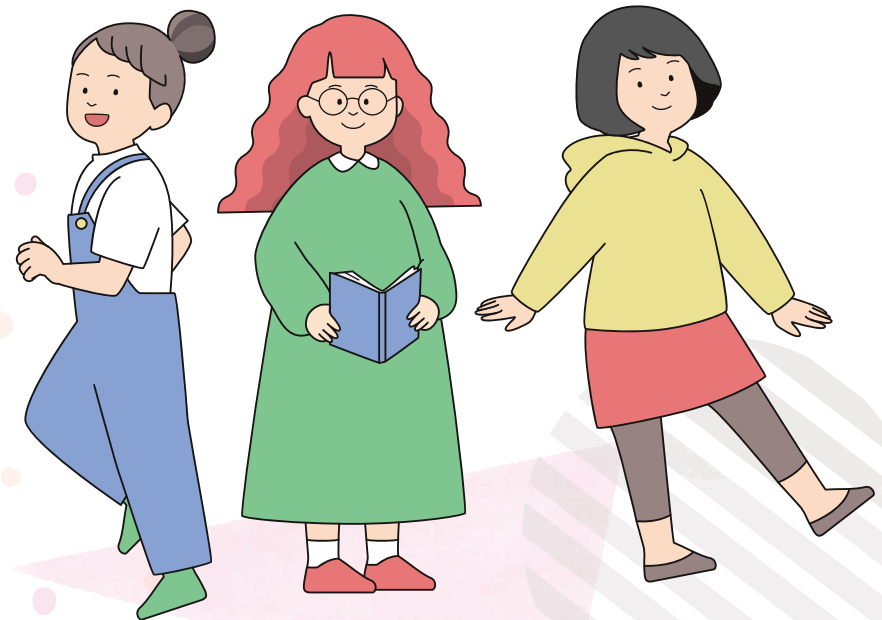


おりもの・**経血**用の洗剤。  
せんめんき洗面器などの入れものに水またはぬるま湯と洗剤を入れてパンツ(ショーツ)を20分間つけておくだけでキレイになります。

♡♡  
おりものシートは10種類以上！  
ごちかお  
使い心地や香りなど、あなたに合うものをさが探してみてくださいね♪



サラサーティ 公式ブランドページ  
<https://www.kobayashi.co.jp/brand/sarasaty/>



こちらの冊子は、下記サイトより、デジタル冊子として閲覧&ダウンロードいただけます。



性教育サイト「命育®」  
はじめてのおりものプロジェクト  
特設ページ  
<https://meiku.com/sarasaty/>

監修/産婦人科専門医 岡田有香先生(グレイス杉山クリニック SHIBUYA院長)  
制作/性教育サイト「命育®」 <https://meiku.com/>  
発行/小林製薬株式会社 <https://www.kobayashi.co.jp/brand/sarasaty/>  
〒541-0045 大阪市中央区道修町4-4-10

《商品に関するお問い合わせ先》  
小林製薬株式会社 お客様相談室  
フリーダイヤル: 0120-5884-06  
受付時間: 9:00~17:00(土・日・祝日は除く)

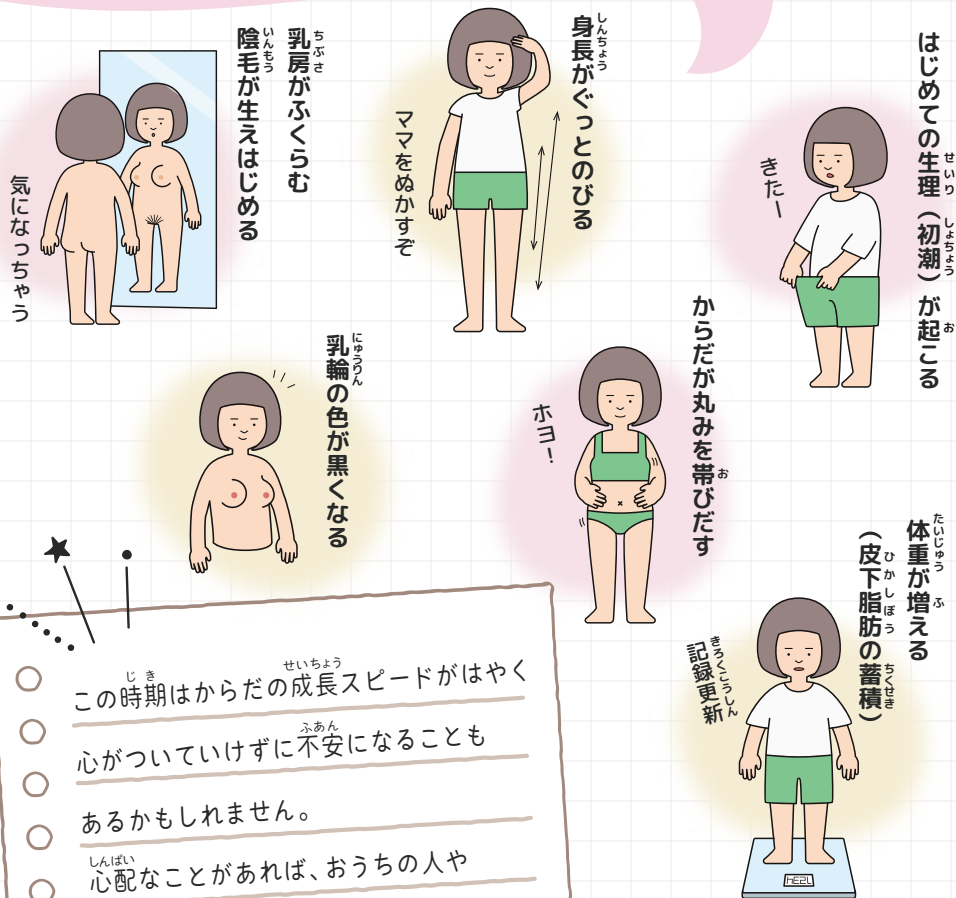
2023年8月第1版

# 女の子のからだはどう変わるの？

女の子は小学校高学年ごろからからだに変化が起こり、大人の女性のからだに近づいていきます。

からだの変化は、「胸がふくらむ」「性器のまわりに毛が生える」「背がのびる」の順番に起こることが多く、10才～14才ごろには、はじめての生理「初潮」が来ます。

いつごろからどのように変わるかは人によってちがいます。



- この時期はからだの成長スピードがはやく
- 心がついていけず不安になることも
- あるかもしれません。
- 心配なことがあれば、おうちの人や学校の先生に相談してもいいですね。

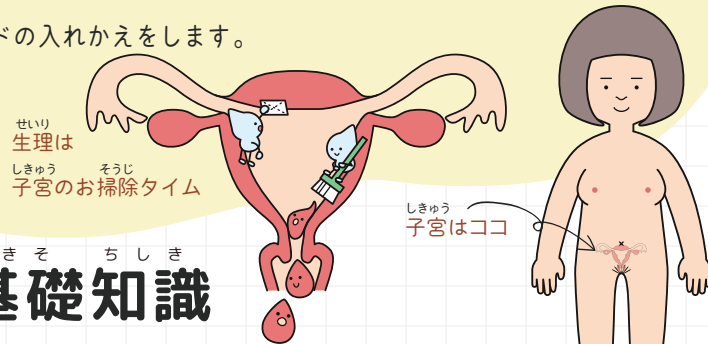
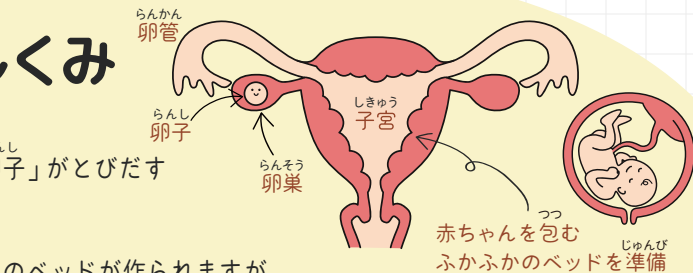
# 生理のしくみ

月に1回「卵巣」から「卵子」がとびだす

「排卵」が起こります。

子宮では赤ちゃんのためのベッドが作られますが

1カ月くらいたつとベッドの入れかえをします。



# 生理の基礎知識

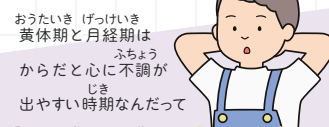
あたまやおなかの調子が変わる人もいれば、変わらない人もいます。いたみがあるときは、がまんせずに「いたみどめ」を飲みましょう。

困ったことがあったら、おうちの人や学校の先生など大人に相談してください。

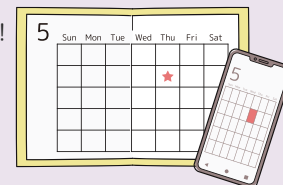
生理用品は、ナプキンやタンポン、はくだけでいい「吸水ショーツ」などがあるので、自分に合うものを見つけるのもいいですね。

## 生理周期について

生理がはじまった日から  
次の生理の前日までを  
「生理周期」といいます。



てちょう  
手帳やスマホのカレンダーやアプリなどで  
かんり  
管理してみよう！



ししょう  
初潮が来て数年は周期が安定しませんが、自分のサイクルが  
わかると、心とからだの変化に気づきやすくなります。

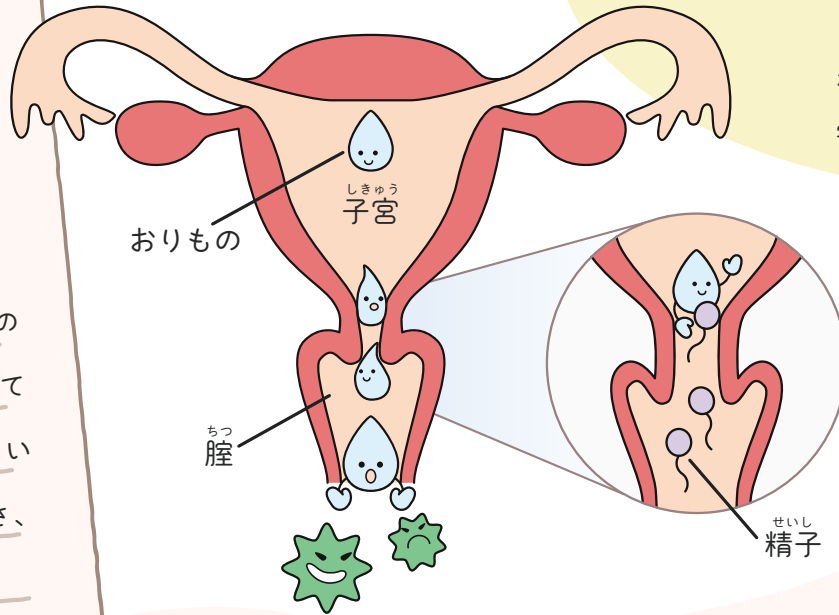
# おりものは“からだからのサイン”

おりものは、からだの調子がわるいときに知らせてくれるなど女の子のからだを守ってくれます。“からだからのサイン”をしっかりと受け取れるように、おりものについて学んでみましょう。

## おりものって何？

おりものは、女の人の体にある「子宮」や「膣」などから出たものがまざりあった液体です。

少しすっぱいニオイがします。生理のタイミングに合わせて、サラッとしていたりドロツとしたりベタツとしていたり、おりものの色やニオイのつよさ、形が変わります。



## 「おりもの」のしごと

しごと  
1

### 膣の中をキレイにする

膣の中に悪い菌が入るのを防いだり、膣の中をキレイに保ったりしています。

## おりものはいつごろから出るの？

おりものは、初めての生理「初潮」が来る1~2年前ごろから出はじめる人が多いです。初潮やおりものが出るタイミングは人によってちがうので、だれかと比べて「はやい」「おそい」など心配しすぎなくても大丈夫です。

わからないことや不安なことがあれば、おうちの人や学校の先生など話しやすい大人に相談してくださいね。

## 子どもの「おりもの」とくちょう

子どものおりものは量が少なめですが、初潮をむかえるころから少しずつふえはじめます。

しごと  
2

### 精子と卵子が出あうのを助ける

精子と卵子が出あう「受精」の手だすけをしています。「排卵」時期に、とうめいでトロトロしたおりものが出ることで、男の人の赤ちゃんのもと「精子」が女の人の赤ちゃんのもと「卵子」までスムーズにたどり着くことができるのです。

おりものにはやくわり役割があったんだ！





# おりものとのつきあいかた

自分の「いつものおりもの」や「気をつけたほうがいいおりもの」を知っておくとからだの調子が悪いときに気づきやすくなります。

## こんなおりものは気をつけて

おりもの見た目や色、ニオイは人によってちがいますが「気をつけたほうがいいおりもの」のポイントがあります。

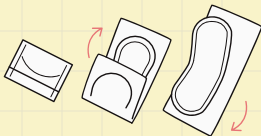
たとえば、血がまざったような茶色っぽい色やピンク色のおりものがつく場合や、いつもよりニオイが強いときなどは、病気や感染症がかんけいしているかもしれません。ふだんから自分のおりものをチェックしておくで「なんかへんだな」とちがいに気づきやすくなります。次のページの「おりものチェックリスト」も参考してみてください。

## デリケートゾーンの洗い方

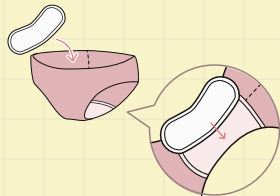
デリケートゾーンがあれったり、かゆくなったりしないようにふだんからキレイにしておくことが大切です。お風呂に入るときに指を使ってヒダとヒダの間をやさしく洗いましょう。お湯だけで洗っても、肌にやさしい「じゃくさんせい」のソープを使っても大丈夫。

## おりものシートの使い方

1 っつ 包んであるラップをはがす



2 パンツ(ショーツ)にはる



# おりものチェックリスト

おりもの見た目や色、ニオイから「気をつけたいおりもの」をチェックできるリストをつくりました。1つでもあてはまるものがあるときや、わからないことがあるときは、おうちの人や学校の先生など話しやすい大人に相談してくださいね。

## 見た目

- 白くカッテージチーズのようにポロポロとかたまっている
- 緑色であわのような見た目をしている
- いつもより量が多い

## 色

- 茶色っぽい/ピンク色のおりものがつづいている
- 黄緑がまざったような色、灰色、緑色
- いつもとはちがう黄色

## ニオイ

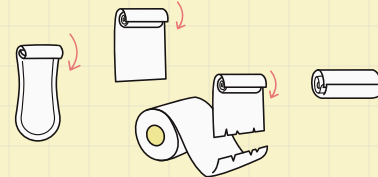
- いつもよりニオイがキツイ
- くさったようなニオイがする

おりものが気になるときはまずはチェック



## 使う時のポイント

3 使ったシートはラップやトイレットペーパーにくるんでサニタリーボックスにする



おりものでパンツ(ショーツ)がぬれるのが気になるときに便利なアイテムが、おりものシートです。シートをつけっぱなしにしているとムレてかゆくなってしまうことがあるので、3~4時間おきに新しいシートに交換しましょう。