

「おりもの」のお悩み・疑問Q&A

Q. おりものの量は、どのくらいが正常なの？

年代によっておりものの量は異なりますが、**10代の場合、おりものシートに 1～2cm 程度つくくらいを目安に**してもらおうというでしょう。シートで吸収しきれないほどおりものの量が多い場合、デリケートゾーンの洗すぎやホルモンバランスの乱れなどさまざまな要因が考えられます。気になる場合は婦人科を受診してもらうのがいいですね。

Q. おりものシートは何歳から使っているの？

おりものが始まる年齢であれば、いつでも使えます。子どもが気にしていなくても、下着におりものがたくさん付いているようであれば、ムレやかゆみの原因となったり、乾燥したおりもので肌を傷めてしまったりする可能性があります。その場合、「おりものシートを使ってみる？」と保護者が提案してもいいですね。

おすすめの「おりものシート」

サラサーティコットン100



天然コットン100%の表面シートで肌に優しくかぶれにくいのが特徴。子どもにもおすすめ。

サラサーティコットン100 2枚重ね



2枚重なったおりものシート。トイレに寄ったとき、さっとめくって新しいシート、いつでも清潔に保てます。ポーチを持たずにトイレに行ける！

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。水またはぬるま湯に洗剤を入れて20分間つけ置きするだけで、時間が経った経血やおりものも落とせます。ソープの香り付き。

おりものシートは10種類以上！
使い心地や香りなど、あなたに合うものを
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)

2025年9月第3版

保護者の方へ

サラサーティ

「おりもの」の知識

子どもにどう伝える？／おりもの疑問Q&A



おりものを知るメリット

おりものの状態や分泌量は日々変化する、年齢や体調にも影響されます。自分のおりものの正常な状態を把握しておく、色やニオイ、形などから体の変化や不調に気づくことができます。

おりものは体からのサインであり、おりものを知ることが自分の体を知ることにもつながるのです。こちらの冊子で保護者自身がおりものを知り、お子さんに伝えてあげてください。

おりものって何？ 子どものおりものはいつから？

おりものは、膣や子宮、汗腺などの分泌物が混ざりあった粘性のある液体です。生理周期と同じタイミングでおりものの分泌量や状態も変化します。たとえば、生理前のおりものは白くドロっとした状態で量も多めですが、生理直後は茶色っぽくさらりとした状態で量も少なめに変わります。

子どものおりものが始まる時期には個人差がありますが、初めての生理「初経」が起こる1～2年前ごろが多いです。

おりものは何してる？

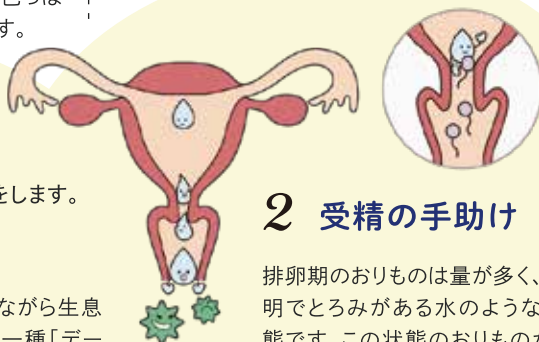
おりものは、女性の体に必要な2つの働きをします。

1 自浄作用

膣の中は、さまざまな菌がバランスを保ちながら生えています。おりものに含まれる乳酸菌の一種「デブリン桿菌（かんきん）」が膣内を酸性に保つことで、細菌の侵入を防いでいます。このように、おりものは膣の中をきれいに保つ役割を担っているのです。

2 受精の手助け

排卵期のおりものは量が多く、透明でとろみがある水のような状態です。この状態のおりものが、子宮の中に精子が入りやすくなることで受精の手助けをします。



＼気をつけたい／ 「おりもの」のトラブル

- ニオイ** 通常よりもきつい
- 見た目** カッテージチーズのように白くボロボロとした状態
- 色** 茶褐色、赤褐色、ピンク色、緑色、いつもと違う黄色

デリケートゾーンのケア

デリケートゾーンはとても繊細で、こすれや細菌によりかゆみが生じることがあります。このようなトラブルを防ぐには、デリケートゾーンを清潔に保つことが重要です。入浴時には、指の腹を使ってヒダの間まで優しく洗いましょう。お湯または肌にやさしい弱酸性のソープを使って大丈夫です。おりものシートを活用すると、べたつきやムレが軽減されたり、乾燥したおりもので肌を傷めてしまったりするなどのトラブルを避けられます。

子どもへの伝え方

おりものの役割や対処法を家庭で話しておく、子どもが自分の体の状態を知ることができます。項目ごとに伝え方の一例とポイントをまとめたので、状況にあわせて言い回しを調整しながらご活用ください。

すでに「おりもの」がある子どもの場合

Point 不安をやわらげるような声かけ

例「おりものは女性には誰にでもあるもので、病気ではないから大丈夫だよ」

おりものの役割

Point あらかじめ生理について話しておくことで、自分の体に起こる変化やおりものの役割を把握しやすい

例「おりものは膣の中に細菌が入るのを防いでくれるよ」
「おりものの色やニオイ、状態は生理周期に合わせて変わるよ。透明でとろりとしたおりものは精子が子宮に行くのを助けてくれるよ」

注意が必要なおりもの

Point おりものの異常を判断しやすいように具体的に説明

例「（ニオイが強い。茶色っぽい。緑色など。白くてカッテージチーズみたいにボソボソしている。など）おりものがいつもと違うと感じたら教えてね」



おりものシートの使い方

Point シートを交換するタイミングや捨て方も伝える

例「おりものシートのテープがついている面をパンツ（ショーツ）に貼り付けてね。3、4時間くらい経ったら新しいものに交換しよう」
「使い終わったおりものシートは新しいシートを包んでいるラップやトイレトペーパーにくるんで、サニタリーボックスに捨てよう」

下着におりものがついたときの対処法

Point 「汚い」などの表現は使わない

例「下着におりものがついたら、洗剤を使ってぬるま湯で洗おう。困ったときは相談してね」