

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)についたときはお湯で洗うとかたまってしまう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。



おりものシートの種類

サラサテイコットン100



肌にやさしい素材を使っている
ので、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。

サラサテイコットン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。
もポーチを持たずにトイレに行ける！

サラサテイランジェリー用洗剤



おりもの・経血用の洗剤。
せんめんき
洗面器などの入れ物に水または
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。



サラサテイ 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://meiiku.com/sarasaty/>

監修／産婦人科専門医 岡田有香先生(グレース杉山クリニック SHIBUYA院長)

制作／性教育サイト「命育®」 <https://meiiku.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

サラサテイ

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

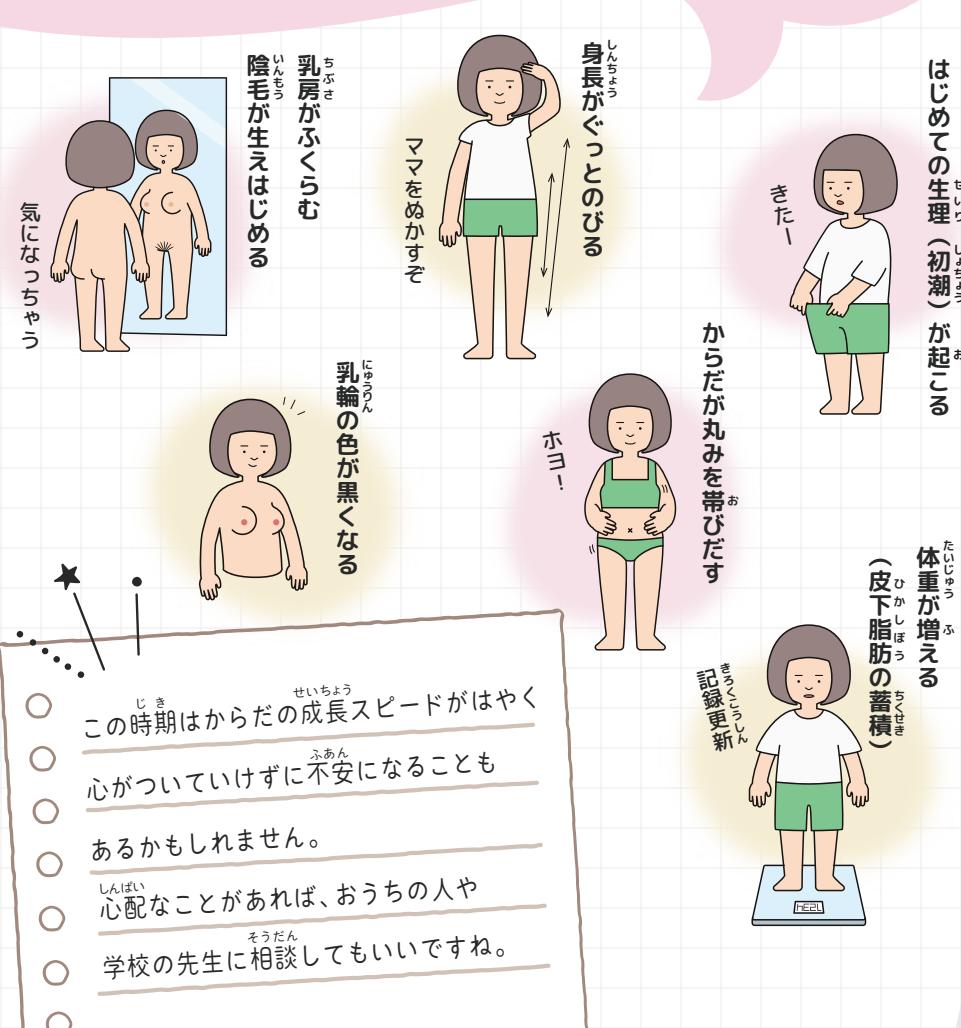


女の子のからだはどう変わるの?

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。

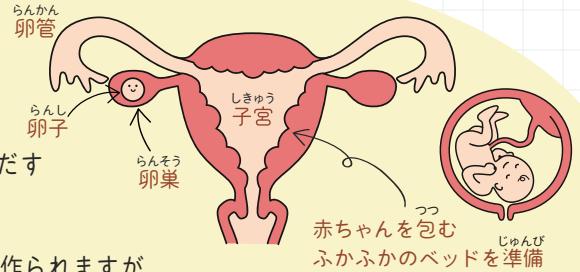
からだの変化は、「胸がふくらむ」「性器のまわりに毛が生える」「背がのびる」の順番に起こることが多く、10才～14才ごろには、はじめての生理「初潮」が来ます。

いつごろからどのように変わるべきかは人によってちがいます。



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。

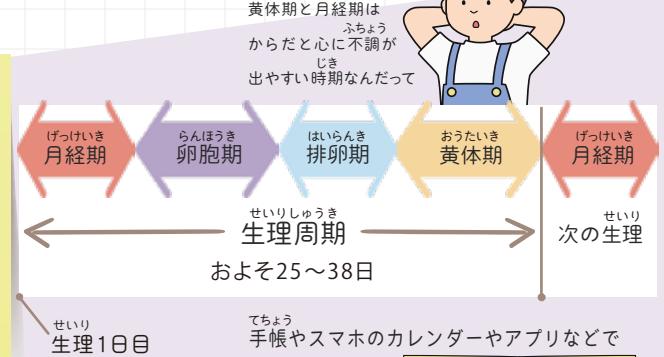


生理の基礎知識

あたまやおなかがいたいなど、生理中にからだの調子が変わるものもいれば、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。



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？

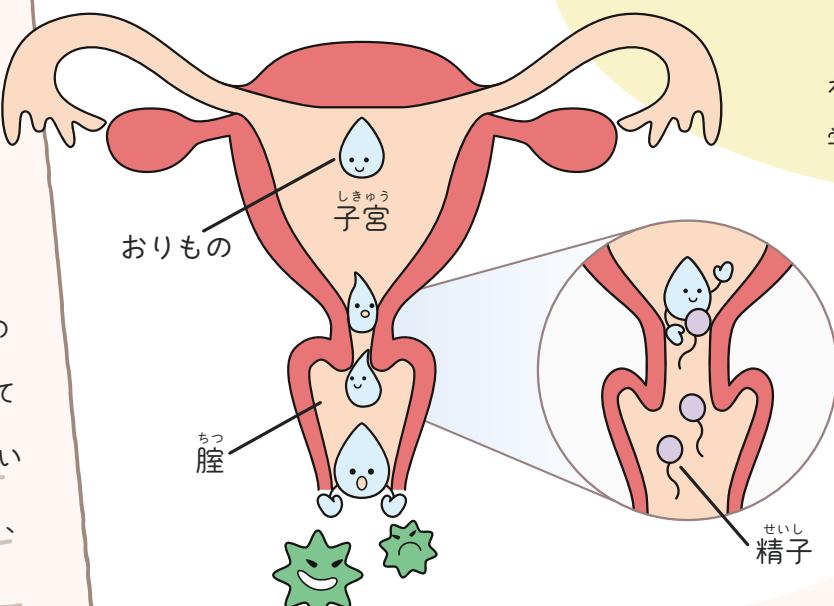
おりものは、女の人の体にある「子宮」や「脛」などから出たものがまざりあった液体です。

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っとしたりベタついていたり、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

脣の中をキレイにする

脣の中に悪い菌が入るのを防いだり、脣の中をキレイに保ったりしています。



しごと1

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」の手助けをしています。「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。

しごと2

おりものには
やくわり役割があったんだ！



おりものはいつごろから出るの？

おりものは、はじめての生理「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とも大丈夫です。

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づつふえはじめます。

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。

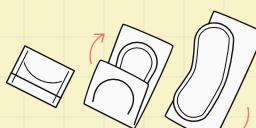
たとえば、血がまざったような茶色っぽい色やピンク色のおりものがつづく場合や、
いつもよりニオイが強いときは、病気や感染症がんけいしているかもしれません。
ふだんから自分のおりものをチェックしておくと「なんかへんだな」とちがいに気づきやすくなります。次のページの「おりものチェックリスト」も参考にしてみてください。

・・デリケートゾーンの洗い方・・

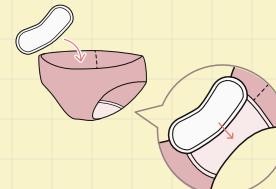
デリケートゾーンがあれたり、かゆくなったりしないようにふだんからキレイにしておくことが大切です。おふろに入るときに指を使ってヒダとヒダの間をやさしく洗いましょう。お湯だけで洗っても、肌にやさしい「じゃくさんせい」のソープを使っても大丈夫。

おりものシートの使い方

1 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ボロボ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い
- くさったようなニオイがする



3 つか
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



使う時のポイント

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。