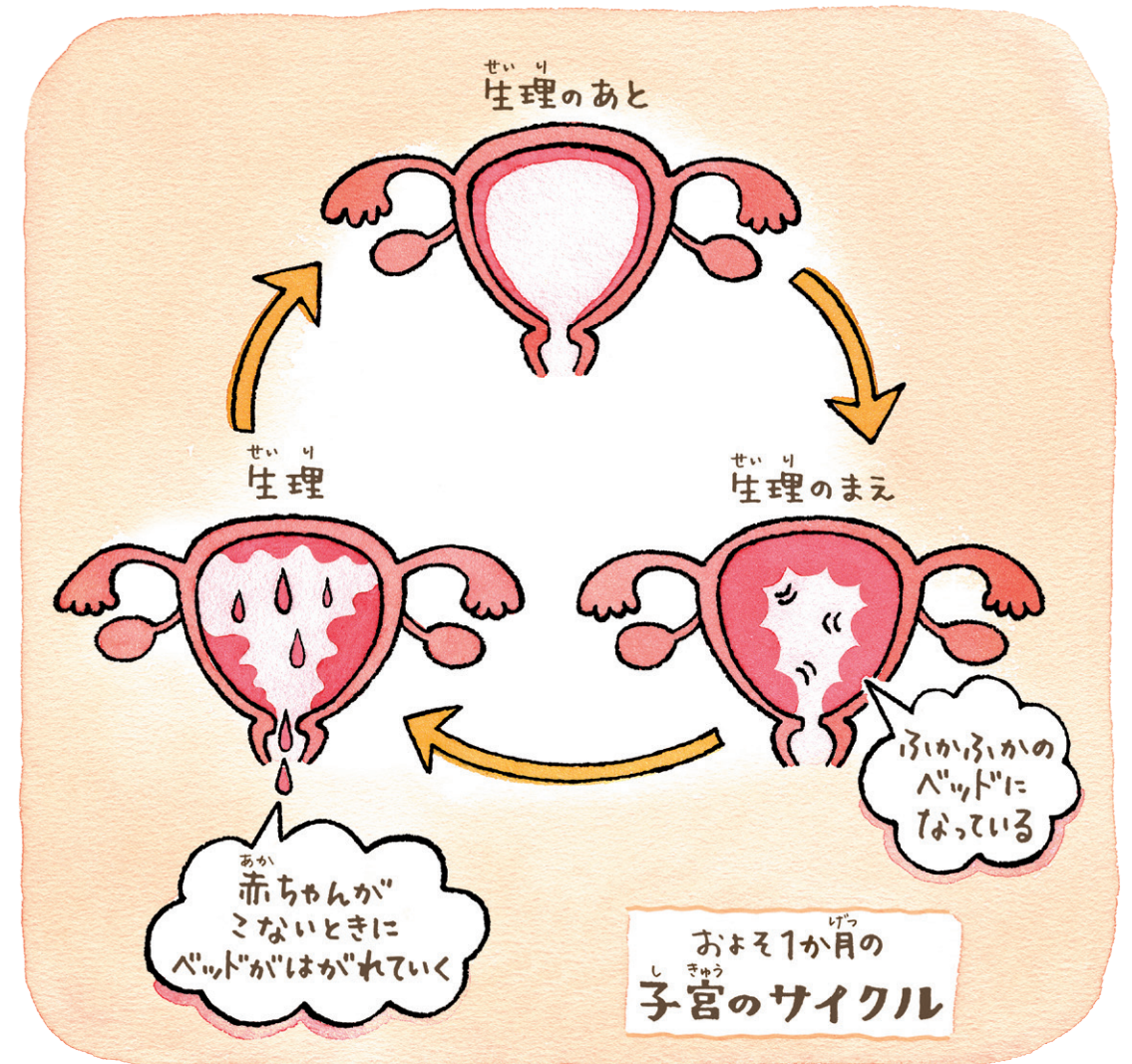
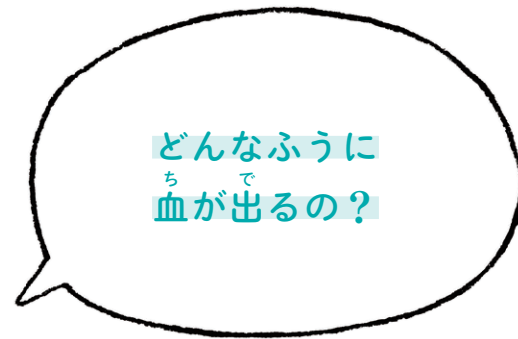
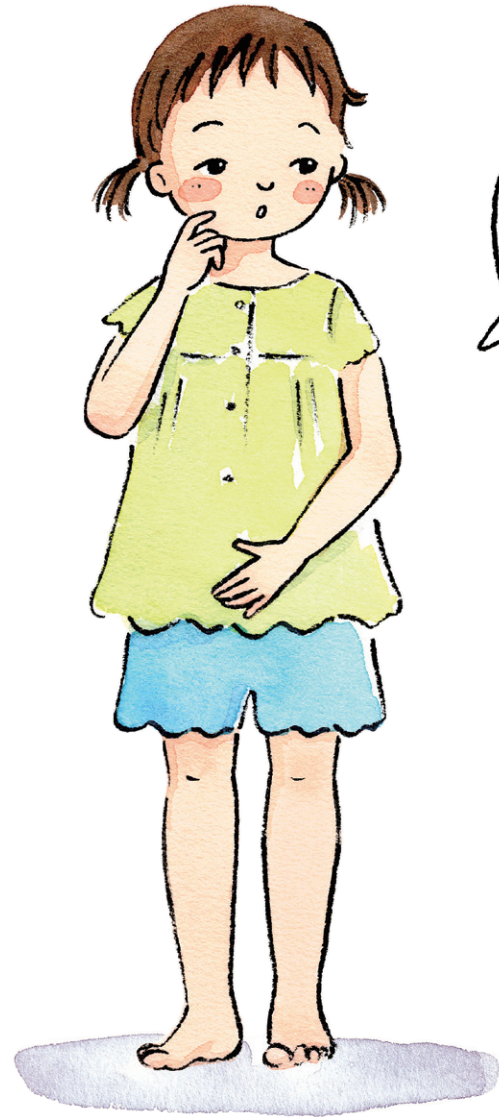


生理^{せいり}ってなあに？



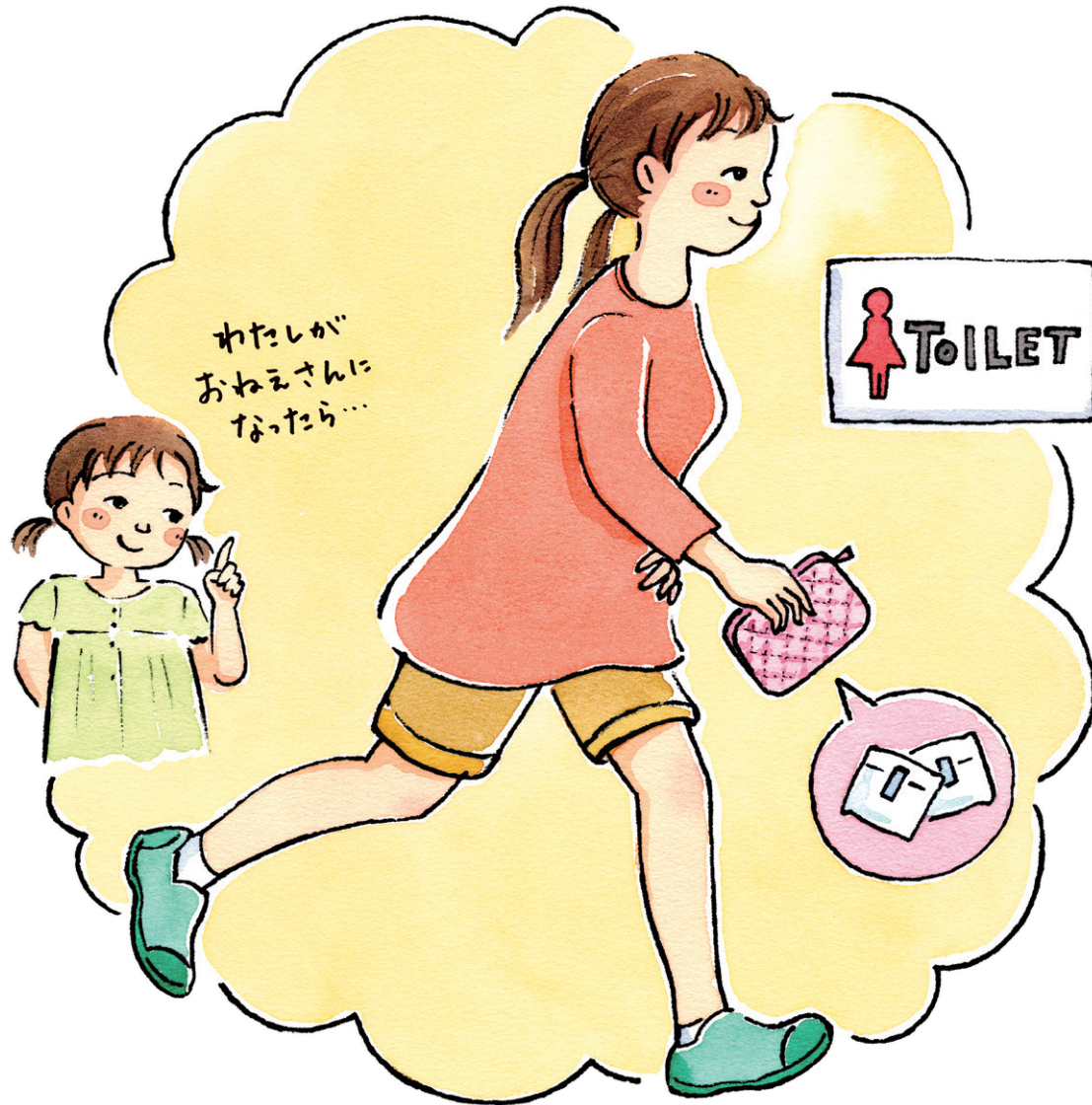
おねえちゃんとプールに行くやくそくをしていたのに、
きょうは行けないんだって。「生理^{せいり}だから」って言った。
「生理^{せいり}」ってなんだろう？

子宮の中に赤ちゃんをそだてるベッドがあって、
赤ちゃんがこないときには、新しいベッドにとりかえるために、
血といっしょにベッドをからだの外に出すんだ。
これが「生理」だよ。



生理は女の人のおからだに、だいたい1か月に1回おこるよ。
血が出るのはだいたい5日くらいでおわるけど、人によってちがうんだ。

ナプキンはずっとつけていると、かゆくなることもあるから、
家いえにいるときも学校がっこうにいるときも、こまめにナプキンを取りかえようね。



がっこう 学校がっこうにいるときは、どうやってナプキンをかえるの？

ちい
小さなポーチにナプキンを入れて、トイレにもって行くんだよ。
ナプキンを入れるポケットがついた
サニタリーショーツやオーバースーツもあるよ。
あと、「吸水きゅうすいショーツ」といって、
パンツじたいが生理せいりの血ちをすいとってもくれるものもあるんだ。
ナプキンをつけなくても、血ちがもれないからべんりだよ。
あらってくりかえしつか
使えるよ。

