



## 1. 生理用品(ナプキンやショーツ等)は必ず用意しておくこと

「まだ、私には関係ないわあ〜」「終わったばかりやもん」と、人ごとのように考えているそのあなた！

女性の体はとってもデリケートなものであることを知っていますか？

月経はちょっとした環境の変化等による生活の変化で、リズムが乱れることがあります。

特に、みなさんのような周期がまだ安定していない人たちの体は敏感です。

まだ初潮(初めての月経)を迎えていない人も旅行中に迎えるかもしれません。

いざという時に慌てないためにも、念には念を入れて、全員が生理用品と月経痛対策の準備をしておきましょう！



### 【準備の仕方】

- ・スーツケース等の大きいかばん(少し多めのナプキンとショーツを入れておく)
- ・持ち歩き用の小さいかばんやリュック(数個のナプキンを入れておく)

## 2. 寝る時は特に注意！

夜は疲れてぐっすり眠ってしまうため、夜用ナプキンを使うと安心です。それでも心配な人はあらかじめシーツの上にバスタオルを敷いたり、パンツタイプのナプキンを使うと良いです。バスで長時間の移動もあり、思ったときにすぐトイレに行けないことも考えられますので、大きめのナプキンを多めに持参しましょう。

## 3. もしもシーツを汚してしまった、そんな時は・・・

女性の先生に必ず報告して、そのあとの指示を受けてください。汚したまま放っておくと不衛生な上に、汚れが落ちないこともあります。



## 4. 月経痛対策をしっかりしよう！

人によって痛みの程度や症状は違います。学校からは、痛み止めの薬は用意しません。自分に合っていて、普段から使っている薬を必ず持ってきてください。

薬にもアレルギーがあるため、人にあげたりもらったりすることのないようにしましょう。



## 5. お風呂の話

お風呂場を出る時には、床などが血液で汚れていないか確かめてから出ましょう。

## 6. トイレの話

トイレはみんなが使うところです。誰もが気持ちよく使うためにも一人一人の心がけが大切です。ナプキンは小さく丸めて、ナプキンの袋がトイレットペーパーにくるんでから捨てましょう。

トイレを出るときには、便器付近を血液で汚れていないかを確認してください。

もし汚していたらトイレットペーパーで汚れをしっかり拭きとってから出ましょう！これは、旅行だからではなく、女性としてのマナーですね！



★数人で同じトイレやお風呂を使います。後に使う人が気持ちよく利用できるように、それぞれがマナーを守って使ってほしいと思います。何か心配なことがある人は、3年生担当の女性の先生または、保健室まで相談に来てください。