

生理日の過ごし方

1

朝起きたら

5

体育がある日には

からだを 冷やさない

服を 選ぼう



はね 羽根つきナプキンを

していくと安心

2

ご飯は しっかりと

たべよう

6

ナプキンを

とりかえるのを

わす わすれないように過ごそう



3

生理用品の入った

ポーチを 忘れないで

も 持っていこう

7

りょう おお 量が多くなければ

ふろ お風呂に 入っても

オッケー



4

ナプキンは トイレで

やす じかん 休み時間に とりかえ

よう

8

いつもより たっぷり

ね 寝ましょう

