



# 女性の皆さまへ



## おしものアレコレ

おしものを清潔にするために、気をつけたいことです。

- おしものは、前から後ろにふく
- おしも洗い（携帯用ビデ）を使用するときは、前から後ろに水をかける（トイレでは転ばないように、片手は手すりなどをもち安定した姿勢で使用してください）
- トイレはガマンしない（便秘や膀胱炎になりやすくなります）
- 水分はひかえない（血のかたまりが血管をつまらせたりすることや膀胱炎にならないようにするためです）

## 生理にまつわるアレコレ 1

生理が遅れたり、早く来たり、時には止まってしまう

一時的には心配ありません。生活の変化やストレスで生理不順になることがあります。生活が落ち着いても生理不順が続く場合は、婦人科を受診しましょう。

ナプキンにかぶれておしものが赤くただれたり、出血したりする

重ねたトイレットペーパーを水で濡らし、前から後ろに拭きましょう。

かぶれた時は、いらない布を折りたたんで布ナプキンにする方法もあります。

## ！ 女性のひとり歩きはとてもキケンです ！

- 出かけるときは出来るだけふたり以上で行きましょう。
- まわりにひとこと声をかけ、行き先を伝えてから出かけるようにしましょう。
- 知らない人の誘いは断ったほうがよいでしょう。
- 暗い場所は慣れた道でもひとりで歩かないようにしましょう。



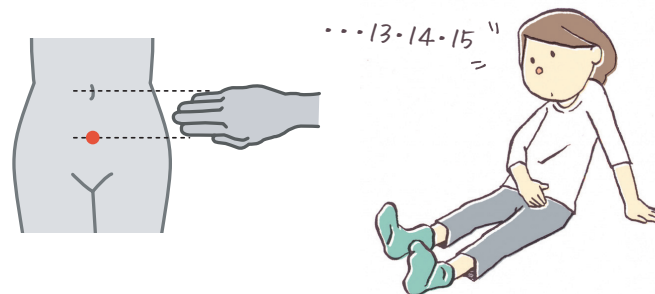
## 生理にまつわるアレコレ 2

生理痛がつらい

血の巡りやホルモン分泌を助ける以下の方法が効くかもしれません。

- あたためる：お腹や腰をタオルやカイロで温めましょう。痛む前に冷やさないことも大切です。
- ツボおし：毎日続けることで体調を整える助けにもなります。

かんげん（おへそから指4本分ほど真下のところにあるツボ）を親指以外の指でやわらかくじっくりと15回ほど押してください。温めたあとに行うとさらに効果的です。大事な内臓が入っている部分なので、強く押しすぎないように注意してくださいね。



さんいんこう（足の内くるぶしの最も高いところから指4本分上がったところの骨の後ろぎわのツボ）を、親指を使って強めに押してください。

