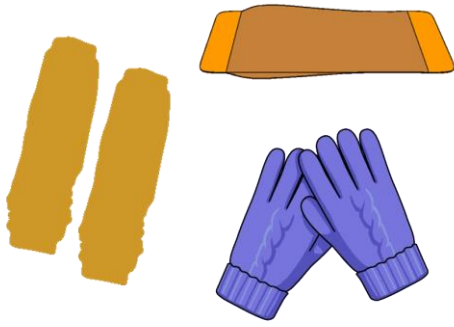
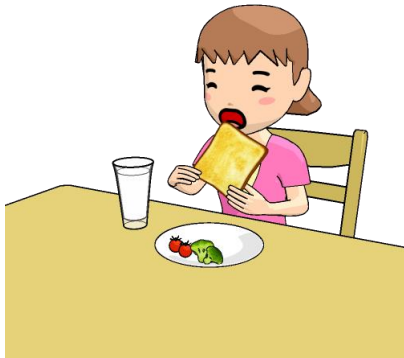


せいり とき くふう  
生理の時には こんな工夫をしよう

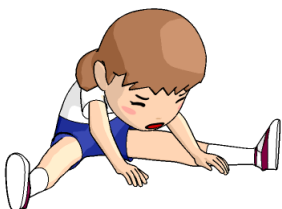
- ① <sup>からだ ひ</sup>体を冷やさないようにしよう。  
<sup>とく かはんしん ひ</sup>特に下半身を冷やさないようにしよう



- ② しっかりと <sup>た</sup>食べよう  
<sup>せいり とき</sup>生理の時にはいつもよりエネルギーが<sup>ひつよう</sup>必要



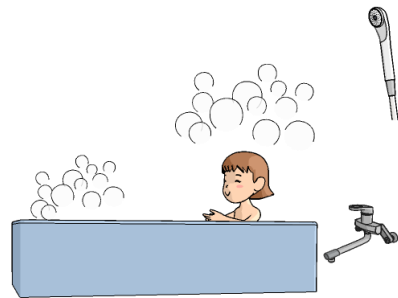
- ③ <sup>てきど うんどう</sup>適度に運動をしよう  
<sup>かはんしん あたた</sup>下半身を温めるとつらさが<sup>らく</sup>楽になるよ



- ④ <sup>あたた</sup>温かいものを <sup>の</sup>飲んでリラックス  
しよう <sup>からだ あたた</sup>体を温めるとつらさが<sup>らく</sup>楽になるよ



- ⑤ <sup>ふろ</sup>お風呂に ゆっくり はいろう  
<sup>からだ あたた</sup>体を温めるとつらさが<sup>らく</sup>楽になるよ



- ⑥ ゆっくりと <sup>ね</sup>寝よう

