

せいりび す かた
生理日の過ごし方

1

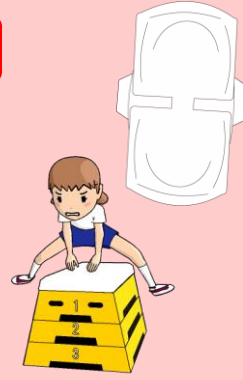


あさお
朝起きたら

からだを ひ
冷やさない

ふく えら
服を 選ぼう

5

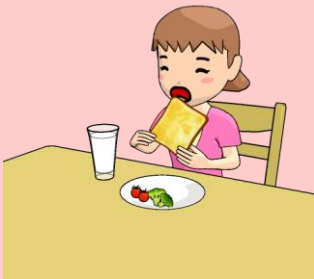


たいいく ひ
体育がある日には

はね
羽根つきナプキンを

あんしん
していと安心

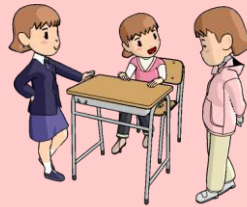
2



はん
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
忘れないように すす
過ごそう

3



せいりようひん はい
生理用品の 入った

ポーチを わす
忘れないで

も
持っていこう

7



りよう おお
量が 多くなければ

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 たっぶり

ね
寝ましょう