

PROJECT

『女の子トイレ』

『女の子トイレ』プロジェクトとは、学校のトイレに生理用品を設置し、生理用品がなくて困っている人を助けようと始めた活動です。

東京都の高校ではトイレにナプキンが置かれているところがあると知り、私たちの学校でもその活動ができれば良いなと思ったのがきっかけでした。

私たちができる範囲で「生理のタブー視の改善」や「生理で困っている人を助ける」ことをしたいという思いで活動をしています。

『女の子トイレ』BOX

『女の子トイレ』BOXプロジェクトとは、『女の子トイレ』に設置する生理用品を入れるボックスをつくる活動です。ユニバーサルデザインやSDGsを取り入れたものを作りました。

PROFILE

安田女子高校 STEAMコース

私達は、STEAMコースに所属しています。コースのPBL(Project Based Learning)という授業のマイプロラボを中心に活動しています！「型にとらわれない」「まずやってみる」「失敗を恐れず挑戦し続ける」をモットーに日々活動しています。活動の様子を発信しているnoteがあるので是非見てください！

学校HP : <https://www.yasuda-u.ac.jp/jh/>
学校TEL : 082-221-3304



note

SANITARY ITEMS

スタンダードなものからマイナーなものまで！



『ナプキン』

生理のとき、ショーツに貼り付けて、経血を吸収させ、洋服や下着を汚さないようにするもの。経血の量や行動に合わせて使い分けるのがオススメ。



『サニタリーショーツ』

経血が漏れにくい構造と付着しにくいポリエステルなどの防水加工が施されたショーツ。お腹が冷えて痛くなるのを防ぐための丈が長いものもある。



『おりものシート』

生理前後のおりものから下着が汚れるのを防ぐもの。ナプキンより小さく薄い。生理の終わりかけに使う人もいる。



『タンポン』

膈内に挿入して分泌物や経血を吸収する。医療器具の一種で円筒状または球状の綿。使用時間などの用法を守ることが大切。



『布ナプキン』

布製の洗って繰り返し使えるナプキン。通気性が良く、肌にも地球にも優しい。



『月経カップ』

膈内に挿入して経血を溜めるもの。カップの形で洗って繰り返し使える。経済的、環境的には優しいが、使用時にアルコール綿で除菌する必要がある。



『月経ディスク』

膈内に挿入して経血を溜めるもの。月経カップの使い捨て版、柔らかいリングにプラスチックのフィルムが付いている。



MEMBER

安田女子高校 STEAMコース

瀬戸真悠 高谷希衣子 宮川佳子 山本綾乃
衛藤桜 丸村渚々美 柳原英奈

協力していただいた方々

SPECIAL THANKS

中国経済産業局

長田実沙子 平野利奈

叡啓大学 学生

井上瑠南

安田女子中学高等学校 養護教諭

村田敏子 中村清美

生理について知ろう。

生理のことで
不安があるけど誰にも
相談できないな...



生理自体は病気じゃないけど
生理に関する病気はある！

生理が重いけど
これって普通
なのかな？



当てはまるか調べてみよう！

- ☐ 睡眠不足 ☐ 暴飲暴食
- ☐ 適度な休息が取れていない
- ☐ 慢性的な運動不足
- ☐ 過度なダイエット

当てはまる数が多いと生理不順になる可能性が...



「成長途中だから…」と言って
生理痛を我慢し、放置していると
病気になっても気づくことができません！



・生理周期

自分の生理周期を知っていますか？

中高生は体が未熟なため生理周期が
安定しない子が多いです。

生理周期を少しでも把握できるよう
に記録をつけてみましょう。

カレンダーに書く・アプリで記録する
など管理してみるのもいいかも！



Q 生理が続くのは
平均で約何日間？

A. 3～8日

生理の日数には個人差があります。
日数に不安を感じる場合は産婦人科へ
行ってみましょう。

・生理痛の薬



生理痛がひどい時には、
我慢しすぎずに薬を飲むようにしましょう。

薬の作用には個人差があるので、自分に合
った薬を見つける事が大切です。

産婦人科に行くと、個人にあった薬やビルの
処方も可能になります。

ビルは市販薬ではありません。
病院を受診して、薬局やドラッグストア
で処方してもらいましょう！



Q 生理痛でお腹が痛いときに、
鎮痛剤は飲まないほうがいい？

A. 飲んでも大丈夫

鎮痛剤を飲むと体が慣れ効がなくな
るという噂は嘘。
我慢せずに飲みましょう。



・女性の病気

子宮頸がん

通常の生理の時以外の出血やおりも
のなどの異常を伴います。
子宮頸がんワクチンを受けて予防す
ることができます。



月経困難症

月経期間中に月経によって、
下腹痛や腰痛などの月経痛や吐き気、
頭痛、下痢などの症状が起こります。

Q 生理前にイライラや
不安感、倦怠感を感じる症状は？

A. PMS(月経前症候群)

女性ホルモンの乱れによって
身体的な症状や精神的な症状が
あらわれます。