



生理の時、デリケートゾーンはどこまで洗えばいいの？

膣の中まで洗わないように！

膣の中は、自浄作用があるため、中まで洗わなくても雑菌が繁殖することはまずありません。
ただし、外陰部は丁寧に洗いましょう。その際に、粘膜を傷つけないように、【弱酸性の石けん】を使うのがおすすめです。



生理中って長風呂してもいいの？

問題ありません。からだが温まると、代謝が上がり、痛みを引き起こすプロスタグランジンという物質が体の外に出されるため生理痛が和らぐとも言われています。重い生理痛がある時にこそゆっくりと入浴をして、体を温めるのが大切です。

いま、あなたが生理のことや自分の体のことで、心配なことはありますか？

