



生理中は、銭湯や温泉には入れるの？

生理中の入浴を禁止している温泉やスパ、銭湯は少なくありません。公衆浴場は、家庭のお風呂より雑菌が多く、感染症のリスクがあるためです。また逆に、経血により他の人へ感染症を移してしまうリスクもあるためです。



あらかじめ、旅行の予定があるんだけど……

温泉やスパへ行く予定と生理期間が重なりそうな時は、ピルを使って生理期間をズらす方法もあります。ピルとは、女性ホルモンのリズムを整えるための経口避妊薬です。ただし、ピルは産婦人科での処方が必要です。予定の2～3ヶ月前には婦人科で相談するのがおすすめです。

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？

