

受験生の生理対策

7日間は、変えられる。



受験生と
保護者様へ

生理ケアは、
応援になる。

みんなの本音 | お悩みと対策 | チェックリスト



教学社



受験生とご家族へ
生理ケアは、
応援になる。



生理やPMSのせいで勉強に集中できない。
そんな悩みを、受験生の71%が抱えています*。

食事や体調管理に気を配るように、生理ケアを見直してみませんか？

自分に合った生理ケアは、学習に集中できる環境を整え、
大事な日に向けての自信にもつながります。

ソフィは生理ケアを通して、受験生とご家族を応援します。

\\ 親子にきいた // 生理のリアルボイス

ユニ・チャーム「生理・PMSに関する母と娘の意識調査」2024年8月

ソフィの調査によると、多くの受験生が生理を負担に感じている一方で、
そのことが親子間では共有されておらず、
保護者の方は受験生のホンネに気づけていない現状も見えてきました。



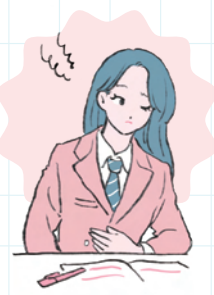
\\ 親子のホンネ /
親子で生理について話し合えている

受験生

43%

保護者

60%



\\ 受験生のホンネ /
生理による頭痛や
腹痛で勉強に
集中できない
時があり不安

71%



\\ 保護者のホンネ /
わが子が生理・PMSで
困っていることに
気づいていない

47%



\\ 受験生のホンネ /
受験日と生理が
重なるかどうか
不安

85%



\\ 保護者のホンネ /
受験日と生理が
重ならないよう
考えてあげたい

44%

受験期間にベストを引き出せるよう、自分に合った生理ケアを見つけませんか？

受験生のお悩み別 5つの生理ケアTips

Tips 1



試験中の
モレが心配

モレが不安で
試験や勉強に
集中できない



モレの不安は「生理用品」で減らせる！
選び方を工夫してモレ対策をしよう

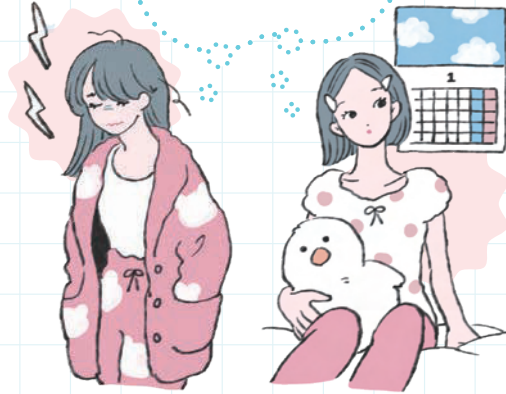
モレが不安なら、ナプキンに「ソフィ シンクロフィット」をプラスして吸収力をアップ！カラダにはさんで使うタイプの生理用品で、経血を出口で直接吸収するからドバッとモレも防いでくれます。しかも、トイレに流せるので短い休み時間でも交換は簡単。絶対モレたくない時は、最長8時間*使える「ソフィ ソフトタンポン」も強い味方。タンポンは少しコツがあるので、受験本番前に練習しておくのがおすすめです。



*8時間以上は使用しないでください。個人差があるので、経血量にあわせて取り替えてください。
2024年10月時点のパッケージです。パッケージデザインは変更する可能性があります。

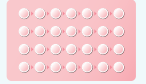
Tips 2

受験当日と
生理が重ならない
ようにできたら
いいのに…



慣れるために早めの準備を！
「ピル」を上手に使って受験を乗りきろう

ピルを使えば、生理痛やPMSを軽くしたり、経血量を減らしたりすることができます。さらに、生理日の移動も可能に。含まれているホルモン量が異なる低用量ピル・中用量ピルなどのタイプがあります。婦人科で相談してピルを上手に使うことも考えてみてください。ただし、特に使い始めの3ヵ月は気持ち悪さやむくみなどの副作用を感じやすい期間。使用する際は、早めに婦人科を受診し、ピルに慣れてから試験当日を迎えられるように余裕をもった準備を。



Tips 3

生理痛に
耐えながらの
勉強はつらい…



勉強の頼れる味方「鎮痛剤」は
うまく使おう！

「早くから鎮痛剤を使うと将来効かなくなるかも…」「生理痛はガマンすればなんとかなる!」と思い込んでいませんか？鎮痛剤は正しく飲めば、効きにくくなることはありません。眠くなりやすい薬、水なしで飲める薬もあります。不安なら薬剤師さんや医師に相談をして服用を考えてみるのもいいかも。実際に使う場合は、痛みが強くなったあとは効果が出にくくなることも。薬が効くまでには30~60分かかるため、早めに飲むことがポイントです。頼れる味方として常に持ち歩いておくといいですよ。



Tips 4

試験のために
質の良い
睡眠をとりたい



自分に合った「生理用品」で
生理の夜でも質の良い睡眠を

「睡眠をしっかりって勉強に集中したい。」「試験前はちゃんと眠って試験に備えたい…!」そんな生理の夜には、ナプキンとショーツが一体化した「ソフィ 超熟睡®ショーツ」がおすすめ。ショーツ型でおしりまでしっかり包み込むから、どんな姿勢でもモレを気にせず一晩安心して熟睡できます。ぜひ自分に合った生理用品を選び、生理の夜でもしっかり睡眠をとって、勉強や試験に集中するための環境づくりしてみてくださいね。



※画像はイメージです。
2024年10月時点のパッケージです。
パッケージデザインは変更する可能性があります。

Tips 5

いつもより
集中
できない!?



ホルモンと体調の関係に気づけるアプリ「ソフィ Be」
自分の体調の波を知って学習計画を調整しよう!

生理管理アプリで生理日を記録すると、次の生理を予測することができます。「ソフィ Be」は生理日ももちろん、イライラしやすい日・ダルクになりがちな日など、体調のリズムも分かり、学習計画が立てやすくなります。大事な予定と生理や不調のタイミングが重なっていないか、前もってチェックしましょう。カラダとココロの調子がイマイチな時には無理をしないことも大事。一息ついて、調子が良い時に集中して勉強するのも選択肢です。



ダウンロードは
こちら



【監修】一般社団法人ラブレテリ/奈良岡 佑南 博士(医学)・順天堂大学 産婦人科学講座 産婦人科専門医/山田 泰平・日本陸上競技連盟医事委員 薬剤師/砂本 沙織

この続きは…

**ソフィ 受験生応援サイトを
チェック! ✓**

体調や気持ちの悩みへの解決策など、
受験に役立つヒントが満載です。

今すぐ
チェック



試験直前の チェックリスト

試験当日までに用意しておく
安心なことをリストにしました。



生理管理アプリで 生理日の予測をしよう

試験日が生理と重なるかどうか、普段から生理管理アプリを使って自分の生理日を把握しておくとう安心です。

試験当日は生理じゃなくても 生理用品を持っていく

生理の予定日じゃなくても、ストレスなどで周期が乱れ試験当日、突然生理が来ることも。急に来た時のために、生理用品を持っているとう安心です。

試験会場のお手洗い場所を 確認しておく

当日はトイレが混み合う可能性もあるので、複数のトイレをチェックしておくとう安心です。

試験前日の睡眠対策

当日に力を発揮するためには、試験前日の睡眠が大切です。自分に合った生理用品で漏れ対策をし、安心して熟睡できるようにしましょう。

鎮痛剤を持っていく

生理じゃなくても持っているとう安心。水なしで飲めるものもあるので、事前にチェックしておくのがおすすめです。

追試の申請方法を確認しておく

生理による体調不良やPMSなどで試験を受けるのが困難な時には、追試が受けられるケースも。受験する大学の問い合わせ先を事前に確認しておきましょう。

受験生の保護者様へ

食事や体調管理をするように、生理ケアでも受験生のサポートをしませんか？
お子様に合った生理ケアを選ぶことは、勉強や試験に集中できる環境を整え、
大事な日に向けての自信につながります。

ソフィ 受験生応援サイト /
受験期のお子様のサポートに役立つ生理ケア情報を公開中! ぜひご活用ください。

