

女の子の体の変化と スイミング



様々な体の変化

思春期を迎えてだんだんと変わる自分の体に不安や戸惑いを感じるお子さんは多くいらっしゃると思います。女の子がスイミングを辞める理由の一つに「生理が始まったから」が多く挙げられます。ご家族も、このままスイミングに通わせて良いのか、疑問に思われる方も少なくないでしょう。せっかく始めたスイミング。生理が女の子たちの壁にならないように、竜城から、お助けアイテムをご紹介します。



そもそも生理中に泳いでいいの？

結論から申し上げますと、もちろんYESです。ドラマなどでも「生理中はプールの授業を休む」シーンがありますが、生理中に泳いでも大丈夫。正しくケアをすれば、衛生的にも問題ありません。

基本的に、生理中にプールに入る場合はタンポンを使用します。テレビで見るようなトップアスリートの先輩たちも、殆どがタンポンを使用しています。

ですが、小学生のお子さんにタンポンを使用させるのは不安なご家族も多いかと思います。近年では通常の生理用品も充実してきて、ユニクロなどでも「吸収ショーツ」が買えるようになりました。

竜城でも調べたところ、なんと「水泳用のサニタリーショーツ」が存在することがわかりました。水着の下に、パンツのように履くと、ショーツが経血をキャッチしてくれます。初めての水泳用生理アイテムとして、推奨しています。



エアリズム吸水サニタリーショーツ

※生理中の症状や体調はそれぞれ異なります。自分の体と相談して、無理なくプールにきてください。



女の子がプールで使える 便利グッズ



水泳用サニタリーショーツ / UNDERY ¥3,300

- 「生理×水泳」をもっと楽しく！
水中で使えるサニタリーショーツ。
- ・お手持ちの水着の下にご着用ください。
 - ・水中専用の商品です。
 - ・水着と同サイズをお勧め致します。
 - ・競技レベルが高い方でも経血の漏れを抑えるため、小さめの設計になっています。



タンポン / 例：ソフィソフトタンポン ¥300

- ・漏れの心配なく練習できます。
- ・最長8時間まで着用可能なので、長時間練習でも大丈夫です。
- ・練習の後は、8時間経っていなくても、衛生のために取り替えておきましょう。
- ・様々なサイズがあるので、経血量に合わせて選びましょう。
- ・似たアイテムで、月経カップも使用した状態でプールに入って大丈夫です！



女性用スвимサポーター / ミズノ ¥1,100

- ・アンダーヘアが気になる、水着越しの股の部分が気になる、という方のためのアイテムです。
- ・通常の下着のように、水着の下に着用します。
- ・タンポンの紐が出てしまうのが怖い、という方にもおすすめ。
- ・生理の終わりかけ、タンポンやサニタリーショーツを履くほどではない、くらいのタイミングにも生理用品の代わりになります。



スвимカップ SURULY / ARENA ¥1,100

- ・胸が膨らんできたのが気になる、乳頭が水着越しに見えるのが嫌だ、という方におすすめです。
- ・水着の下に、通常のブラジャーと同じように着用します。
- ・紐やフックが小さくデザインされているので、水着の上からは見えないようになっています。