



月に一度、自分と向き合う機会に  
ふんわり気持ちいい布ナプキン。

くつろぎ<sup>うち</sup>ナプ

使い方BOOK

違和感なく、紙ナプを使ってた。  
生理中ってこういうものだと思ってた。

でも、

布ナプを使ってみたら  
かぶれなし。においなし。

気持ちいい。

あ、これ、いいかも。

## はじめての方へ

「布ナプキン」は布製の生理用ナプキンです。洗濯をして繰り返し使用することができます。生理日以外にも、おりもの用や、軽い尿漏れにも使用されています。うちナプは、「布ナプキンを使ったことがない人にもまずはおうちでくつろぎながら使ってほしい。」という想いをこめた布ナプキンです。気持ちのいい肌触りと快適さをぜひ体感してみてください。



## ナプラインナップ & 基本の使い方

うちナプシリーズは3種類。それぞれが違った役割を持っています。そのまま使っても、組み合わせて使ってもOK。自分のスタイルに合わせて自由に使えます。

### + なぷ子

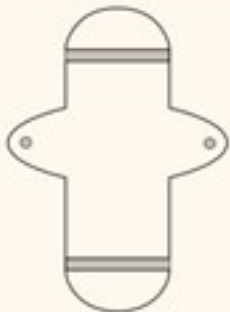


基本のハンカチ型。  
肌触りの良いネル生地がかぶれ知らず。

#### ■使い方の例

三つ折りにして下着に乗せます。折ることで厚みが増し、しっかり吸収してくれます。

### + トメさん



なぷ子をしっかりとめるホルダー型。  
選べる柄で気分も楽しく。

#### ■使い方の例

三つ折りなぷ子をヒモにセットで、ずれにくく横もれもガード！

### + ツネさん



常に使えるライナー型。  
軽い日や、おりもの用として。

#### ■使い方の例

そのままスナップで下着にセット。生理日以外にもおすすめです。

# 布ナプキンの洗い方

布ナプキンのお手入れに「絶対！」はありません。  
「洗剤や漂白剤は使わない」という人、「洗いは洗濯機にお任せ」という人など、それぞれです。  
自分に合ったやり方を見つけましょう。

1. 経血が乾かないうちに、重曹またはセスキソーダを溶かした水（またはぬるま湯）でつけおき洗いします。

高い温度のお湯は経血が固まり、落ちにくくなるので要注意です。

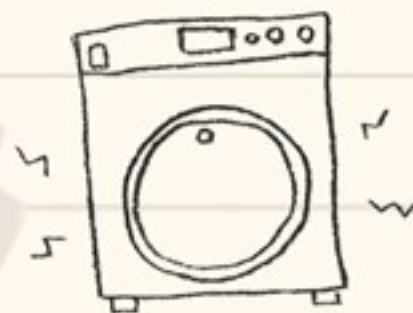
重曹・セスキソーダは水1ℓに小さじ1～が目安。



つけおき洗いは2時間～半日程度。つけておいて後でまとめて洗ってもOK！

2. 汚れがゆるんだら水洗い。  
気になる汚れが残っていたら石けんで洗います。

ネットに入れてほかの洗濯物と一緒に洗濯機で洗ってもOK！ただし柔軟剤は布ナプキンの吸収力を弱めてしまいます。



3. 干して乾燥させます。



**Point!**  
道具はすべて100円ショップなどでも揃えることができます。  
カラフルなフタ付きバケツを使うとお洗濯が楽しくなるかも♪



## うちナプQ & A



Q. 布ナプキンを使うには何を準備すればいいの？

A. 布ナプキンと、お手入れ用の「つけおき容器」、「洗剤（重曹・セスキソーダ等）」があれば簡単に始められます。

Q. 布だけでもれたりしませんか？

A. 下着まで貫通してしまうことはほとんどありません。量の多い日には重ね使いをするなど一工夫を。はじめての時は少ない日から試すなどして様子を見ると安心です。

Q. 汚れは落ちますか？

A. 使用後に乾燥させないのが汚れを落とすポイント。つけおき洗いで簡単にきれいになります。乾燥でシミのようになってしまったら石けんでもみ洗いを。

Q. 外出時の使い方は？

A. 持ち運び用のジップ付きビニール袋などを用意し、使用した布ナプキンを入れて持ち帰りましょう。重曹やセスキソーダの溶液をスプレーボトルに用意し、使用した布ナプキンにスプレーすると乾燥防止になり、汚れが落ちやすくなります。

自分に、プラス。

 **LooPlus**

ループラスは  
沿岸の女性たちの  
雇用の場づくりを  
目指しています。

もっと詳しく！  
ホームページを  
チェック♪



LooPlus

株式会社ループラス  
岩手県紫波郡紫波町北日詰字牡丹野 31-1  
Tel/Fax : 019-681-2187  
E-mail : info@looplus.jp

<http://looplus.jp/>