

下着は自分でお手入れしよう！

まずは「取扱表示」を確認しましょう。

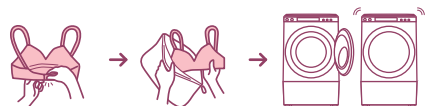
洗い方

手洗いの場合



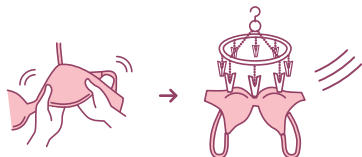
ゆったりした容器で軽くふり洗いをします。
すぎは、洗剤が残らないよう、
十分に行いましょう。
あとはタオルでしっかり水気をとりましょう。

洗濯機の場合



必ず洗濯ネットに入れましょう。
(専用ネットもあります)
ブラのホックは必ずとめてネットに入れ、
弱流水で5～6分程度洗います。
全自動の場合は、ソフト洗いやランジェリー
コースなどを使い、手早く洗いましょう。

干し方



洗濯後はすぐにシワをのばし、
カタチをととのえてから、
風通しのいいところに陰干します。

MY BODY BOOK

わたしたちのカラダと下着のこと



Wacoal
Tsubomi
School.

保護者の方へ

ワコールでは、成長期のお子さまと保護者を対象に、カラダやココロの変化、
はじめての下着選びについて楽しく学べる「ツボミスクール」を開催しています。
※費用は無料。※商品の販売は行いません。

ワコールツボミスクール
詳細

ツボミスクール 検索



女の子の下着のお悩みを解決！
ガールズばでなび

ばでなび 検索



成長期の女の子がいる方へ
ガールズ親なび

親なび 検索



【お問い合わせ先】ワコールお客様センター フリーダイヤル 0120-307-056
〒601-8530 京都市南区吉祥院中島町 29

※お問い合わせは、ワコールホームページでもお受けしています。

■ワコールホームページアドレス <https://www.wacoal.jp>

© 株式会社ワコール 本誌掲載記事・写真・イラストなどの無断転載および複写を禁じます。

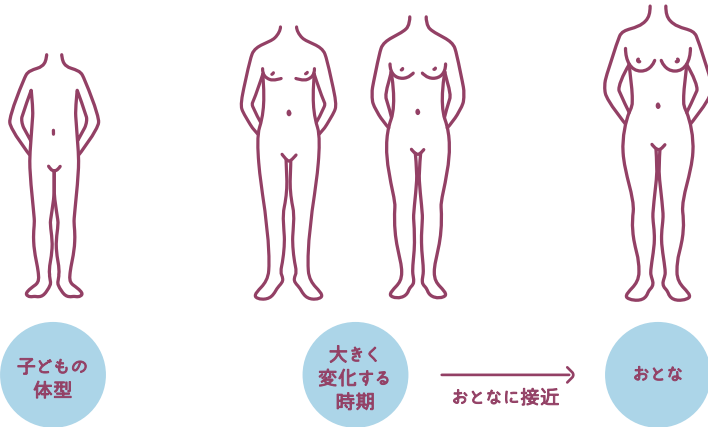
株式会社ワコール



思春期のカラダの変化

子どもからおとなへの 変化がおこる時期を思春期といいます。

女の子は皮下脂肪がついて、ふっくらと丸みのあるカラダになり、成長とともに胸（バスト）がふくらみます。あわせて、おしり（ヒップ）も成長していきます。



ポイント

- 1 カラダの成長は個人差があります。人と違って、あたりまえ。お友だちとくらべて、心配することはありません。
- 2 身長がのびるのにあわせて骨や筋肉なども成長します。この時期に体重が増えるのは自然なことです。バランスのいい食事・運動・睡眠をとり、規則正しい生活を心がけましょう。

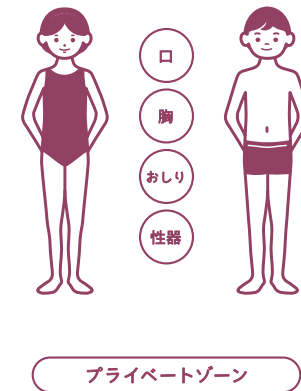


プライベートゾーンと下着

プライベートゾーンをまもるのが 下着です。 ※「口」をのぞく

プライベートゾーンって、なんだろう？

「水着でかかれるところ」と「口」のこと。“自分だけの大切な場所”です。

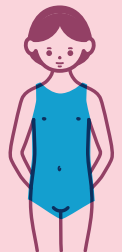


ポイント

下着はカラダの成長にあわせて、大切なところをまもってくれるものです。

しっかりまもるために、

カラダの成長にあわせて下着を選びましょう。清潔なものを身につけるのも大切です。



成長期のバストの変化

成長期のバストは、

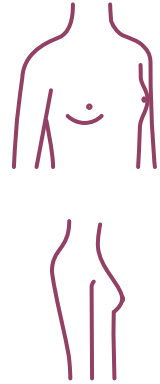
初経前後の約4年間で大きく成長します。

ステップ 1
乳頭周辺がふくらむ



初経の1年以上前

ステップ 2
ふくらみが横にひろがる



初経をむかえるころ

ステップ 3
立体的にふくらむ

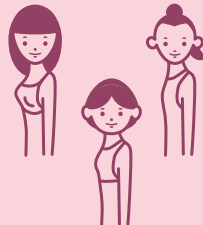


初経の1年以上後

おとなへ

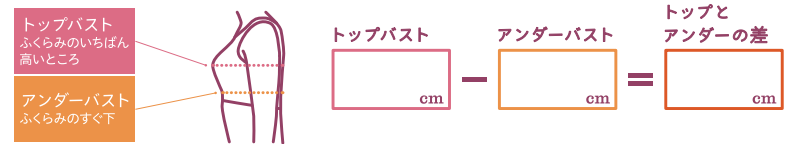
ポイント

バストの成長には個人差があります！
バストはかたさやカタチが少しずつ変わっていきます。
ふくらみは始める時期も、人によって違います。

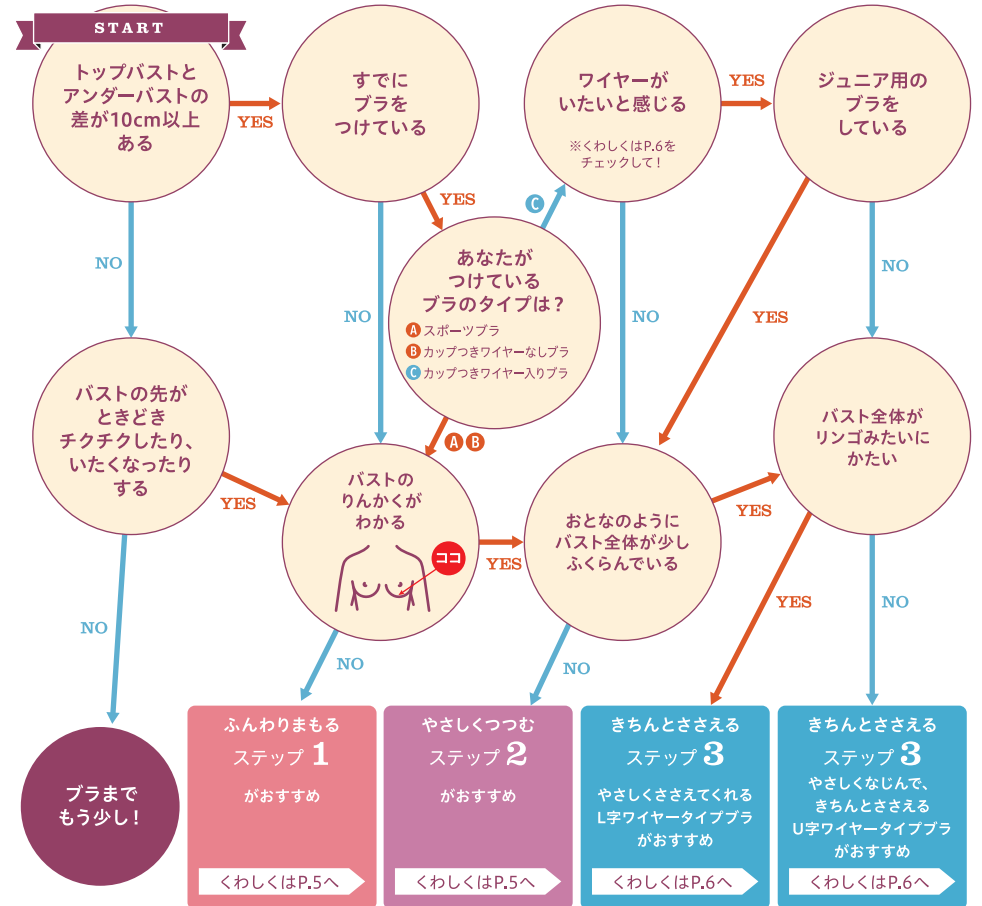


自分のバストを知ろう！

自分のバストサイズをはかる。



チャートで自分にあったブラを選ぼう



ブラの選び方

バストの成長ステップにあわせたブラについて。

ステップ
1

しよけい
初経の1年以上前

バストのトップや周辺がふくらみはじめる。



ふんわり
まもる



トップがチクチクしたり
洋服からすけて気になったら、
トップ部分が二重になっているインナーで
デリケートなバストをまもりましょう。

ステップ
2

しよけい
初経をむかえるころ

バスト全体がふくらみはじめる。



やさしく
つつむ



バストの変化に応じてフィットする、
よくのびる素材を選びましょう。
体育やクラブ活動のときには
スポーツブラがおすすめです。

ステップ
3

しよけい
初経の1年以上後

おとなのように丸く立体的にふくらむ。



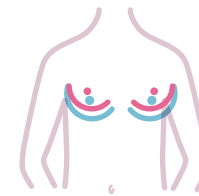
きちんと
ささえる



見た目はおとなっぽいが、まだまだ成長中。
バストをおさえつけず
成長期専用のブラでやさしくまもりましょう。

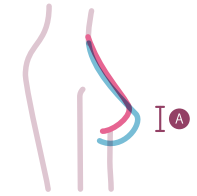
子どもとおとなのバストの違い

前から見ると



よこはば
横幅がせまく、
バスト全体の位置が高い

横から見ると



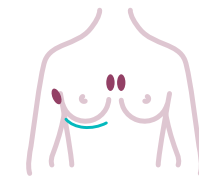
トップバストと
かんかく
アンダーバストの間隔(A)がせまい

赤い線：子どものバスト
青い線：おとなのバスト

ワイヤー入りブラは成長にあわせて選びましょう！

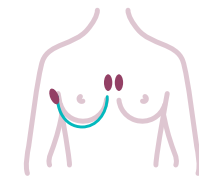
ジュニア用のワイヤーブラは、成長にあわせたゆるやかなカーブで、バストへの圧迫が少ない
やわらかな素材を使っています。「ステップ3」でおとな用のブラを使うと、バストの成長に大切な
血管がワイヤーにおされてしまうことがあります。

L字ワイヤー



バストにかたさを感じるときは
ゆるやかなL字ワイヤー

U字ワイヤー

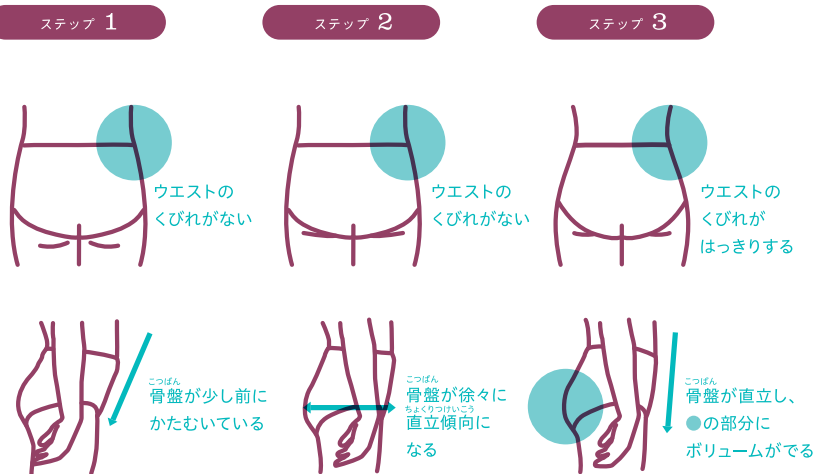


バストがやわらかくなってきたら
U字ワイヤー

ウエストとヒップの成長

へんか
**バストの変化とともに、
 下半身(ウエストやヒップ)も成長していきます。**

ウエスト・ヒップの変化



ポイント

同じ身長でもヒップのサイズは人それぞれです。

「ステップ2」のころに、
 女の子の下半身は大きく成長します。
 ショーツ(パンツ)の足のつけねのゴムが
 きつくなってきたら、サイズを見直すタイミングです。



下着の種類と役割

しゅるい やくわり
**成長するカラダをまもって、体温も調節する。
 下着には大切な役割があります。**

1 ブラジャー



ハーフトップ・後ろホック
 大切なバストをまもる下着です。
 バストの成長ステップにあわせてサイズをはかり、自分にあったものを選びましょう。



スポーツブラ
 バストをしっかり安定させます。肩ひもがズレ落ちにくく、汗を吸いやすい素材を使っています。

2 肌着



汗を吸いとったり、暑さや寒さを防いだりしてカラダの体温調節に役立ちます。ブラのラインをかくす役割もあります。

3 カップつきインナー

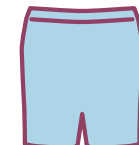


ブラと肌着が一体になったもの。

4 ショーツ



ショーツ
 プライベートゾーンをまもります。自分のヒップサイズにあったものを身につけます。



オーバーパンツ
 ショーツのうえからはき、おなかやおしりを冷やさないようにします。



生理用ショーツ
 生理のときにはきます。ナプキンがズレにくいものや、予備のナプキンを入れるポケットつきなどいろいろな種類があります。

カラダのサイズをはかってみよう!

はかり方
キャミソールや肌着のうえからでもはかれます。

トップバスト ねくらのいちばん高いところ
アンダーバスト ねくらのすぐ下
ウエスト 胴体のいちばん細いところ
ヒップ ねくらのいちばん高いところ

【ブラジャーサイズの表し方】

バスト 79-87 アンダーバスト 70
M C 70 85

トップバストサイズ カップサイズ アンダーバストサイズ

1 ブラジャーのカップサイズをだしてみよう!

トップバストの数字からアンダーバストの数字を引き算します。
引き算した数字が10cmない人は、トップバストの数字で決めていきます。

トップバストサイズ - アンダーバストサイズ = カップサイズ

トップバストとアンダーバストの差	カップサイズ
9.0~11.0cm	Aカップ
11.5~13.5cm	Bカップ
14.0~16.0cm	Cカップ
16.5~18.5cm	Dカップ
19.0~21.0cm	Eカップ
21.5~23.5cm	Fカップ

差が10cmない人
※トップバストの数字で選びます。

トップバスト	サイズ(よび方)
65~73cm	2S*
72~80cm	S
79~87cm	M
86~94cm	L

※ワコールオリジナル規格

2 ブラジャーのアンダーバストサイズをだしてみよう!

はかったサイズ(cm)	アンダーバストサイズ
62.5~67.5cm	65
67.5~72.5cm	70
72.5~77.5cm	75
77.5~82.5cm	80
82.5~87.5cm	85

はかったアンダーバストのサイズ

||

ブラジャーのアンダーバストのサイズ

※ブラジャーのアンダーバストの表しは5cmごとです。

3 ショーツやオーバーパンツ

サイズ	ヒップ (cm)
2S*	70~85
S	82~90
M	87~95
L	92~100

※ワコールオリジナル規格

4 肌着のサイズ

サイズ	トップバスト (cm)
3S*	61~67
2S*	65~73
S	72~80
M	79~87
L	86~94

※ワコールオリジナル規格

ブラジャーの正しいつけかた

- 肩ひもに腕をおしてから、カップの下のアンダーバストの箇所を両手でもつ。
- 少し前にかがんで両方のバストをカップの中にきちんと入れて、両手で後ろのホックをとめる。
- 肩ひもを調節して、ぴったりの長さに。もしバストが脇によっていたら、カップの中に手を入れてなおしましょう。

はじめてサイズをはかった日は「おとな記念日」。サイズを記入して、大切にしておこう!

●ファーストボディサイズ

●はかった日

トップバスト アンダーバスト ウエスト ヒップ ブラサイズ

cm cm cm cm

年 月 日 才

ポイント

成長期のカラダの変化はとて
早いものです。

サイズの変化には個人差があります。
3~4ヶ月をめやすにサイズをはかりましょう!

