

<一番上>

漫画でわかるバレエ中生理になった時

作 アキバレエスタジオ

絵 作家名を書いてください。

このストーリーが先生とバレエを習っている女の子の二人の会話で進むので
二人の猫イラストを載せてください。

先生はバレエの先生で、保険の先生風
私はリボンをした高学年くらいの女の子

1、基本的に右に文章。

イラストのところに感嘆の声やポイントを載せて行く感じになるかなと思っています。

イラストは、
主人公の女の子が「はっ！！！」としている様子。

文章：バレエ中に、生理が来てしまったらどうしよう...？

生理がくることは、個人の事情はさておき、生物として動物として、とても大切な
ことなのです。

とはいえ、、、

2、先生が棒を持ってホワイトボードをさしながら

「大丈夫よ！」

と安心させている様子。

女の子は目をうるっとしながら

「先生～」

と言っている様子。

横の文章：大丈夫！今日は「レッスンがあるのに生理になったらどうしよう！」

対処法をお教えいたします。

3、

フカフカのベッド

↓

「今月は使わなかったわ！」

ぽいっと投げる様子

文章：女性の身体は、赤ちゃんが作れるように出来ています。

赤ちゃんは女性の子宮というところで育ち、大きくなったら、生まれてくるのですが、

生理というのは、「使われなかった赤ちゃんのベッド」なのです。

一ヶ月に一回必ず「生理期間」というものがあり、

赤ちゃんがその期間にできなかった場合、身体の中では不要な物と判断されて、体外に排出されます。

これが「生理」です。

4、ホワイトボードで先生が説明

女の子が「おー！」と感心しています。

写真は実際の商品の写真をホワイトボードに添付ください。（別途送ります）

文章：生理が来たとき準備しましょう。

バレエシューズにはサニタリー用のものがあります。

バレエ用なので、履いていても、ラインがほとんど出ないので、気になりません。

また、白タイルで気になる方はスパッツを履くことをオススメします。

スパッツの長さはお好みですが、色はなるべく黒がいいでしょう。

5、もしも生理が辛い時 と上の方に大きめに記載し

女の子がイタタタという表情と

ちびっ子生徒たちが「大丈夫～」と心配している様子を書いてください

文章：生理痛は本当につらいですね。

こちらやはり個人差があり、生理痛が全く無いひともいれば、重い人もいます。症状にも個人差がありますが、頭痛、腹痛、腰痛がメジャーどころでしょう。生理痛の軽減には、まずは身体を温めることが重要となります。

6、ここでは一例の対策のイラストになります。

ホッカイ口をつけている絵

バースタンドを持ってレッスン中、腹巻をしている絵

入念にストレッチをしている絵

文章：お腹と腰にカイロを貼る。

ただし、レッスン中は両方貼ってしまうとやけどしてしまうかもしれないので、カイロではなくスパッツや腹巻きなどが良いでしょう。

また、身体を動かすことによって、全身の血の巡りが良くなり、生理痛が軽減します。

生理の日は、いつもより念入りにストレッチをしてくださいね。

7、上の方に本番中生理になったら、、、

と大きめに記載し、

書いている文章は私が絵が下手なので書いてますが実際はイラストで表現できればOKです。

つけまつげ、メイクや口紅、お団子に綺麗な髪飾り、トウシューズ、衣装はチュチュ

とキラキラしているはずなのに、

実際はガーン！！と言った感じの雰囲気イラスト。

文章：本番の日、衣装を着なくてはいけないのに、生理になってしまった。

これもよくある話です。メイクして、綺麗に着飾ったのにテンション下がりますね。

8、

またしてもホワイトボードで先生が説明。

女の子はさっきの着飾ったおめかしver.で「おー！」という感嘆の声。

ホワイトボードに記載する写真は別で送ります。

文章：その場合は、ピンクパンツがおすすめです。ロマンティックチュチュを着る場合は必ずピンクパンツを履きますが、クラシックチュチュでも履いてOK。当スクールではなるべく注文の際に一緒に購入を進めてます（高学年以上からはラスト）。

9、先生が棒を持って電球で1ポイントアドバイス風のイラスト。
食べ物のイラストをいくつか載せてください。

生姜、根菜、レバー、ハーブティー...

文章：生理痛軽減に、食べ物でも気をつけることができます。
「生姜、根菜類、冬野菜、果物、豚モモ肉、ハーブティー」など。
身体を暖める温かい状態のものがおすすめです。

10

まとめと書いて

- 1、用品を準備（6で使ったイラストを一部掲載）！
- 2、ストレッチで血行良く！
- 3、食べ物にも気をつけよう！

先生が
「楽しくバレエと向き合おうね」
大丈夫！

というような声をかけ、

女の子も笑顔で「はい」
となっているようなイラストでしめてください。

文章：子どもを産むということはとても大事なことです。バレエに必要ないからと言って、蔑ろにせず、健康を保って、理解を深めて、楽しくバレエを踊りましょうね。

おしまい

アキバレエスタジオ とロゴを載せて完了です。