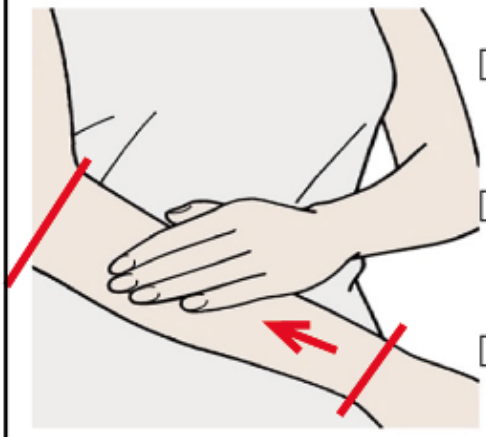
ル・エストロジェルを使用される方へ

① 夜、お風呂上がりに水分や汗を十分に拭き取り、
清潔な手でジェルを使用してください。
（なるべく毎日同じ時間）

② 新しいポンプを初めて使う場合は、ジェルが出るまでポンプを数回押してから使用してください。
最初の数回出したジェルは、量が少ないため、
使用せずティッシュで拭き取るか、手を洗うなどして捨ててください。

<ジェルを手に取り塗る>



・1日1プッシュの場合

□ ポンプを奥の止まるところまでしっかり押し、片手に1プッシュ量のジェルを手に取ってください。

□ 手首から肘まで1方向に1周するように塗り広げてください。
（塗り広げた後は、手を洗ってください）

□ 約1時間、自然に乾かし、その後衣服を着てください。（1時間経過後は洗い流していただいてもいいです）

・ 1日2プッシュの場合

□ 1日1プッシュと同様の手順で1プッシュ目を行い、1度手を洗い、
2プッシュ目は1プッシュ目の反対の腕に同様の手順で行ってください。

※ 医師の指示により、塗る範囲や回数が変更になる場合があります。
※ ジェル1本の使用できる回数は、決まっています。
下のチェック表の枠の回数を越えての使用は、しないようにしてください。
チェック表は、基礎体温帳に貼り管理をお願いします。

使用後は、使用した回数分、○を付けてください。