PMS症状日記

記録をつけると見えてくるものがあります

基礎体温は、ストレスにならなければ続けてみてね

生理のミカタ
痛い！ツライ！テキは毎月やってくる★
http://seirino-mikata.jp

記入例　[薬を服用したとき ○] [月経 ×] [症状の強さ／強い ◎ 中 ○ 弱 △]

日付	月	10																																								
	日	3	4	5																																						
薬の服用		○	○																																							
月経		×	×	×																																						
経血量	多い	▨																																								
	ふつう	▨	▨																																							
	少ない	▨	▨	▨																																						
体重変化(基準体重　kg)																																										
基礎体温	37.2																																									
	37.0																																									
	36.8																																									
	36.6			●																																						
	36.4		●																																							
	36.2																																									
	36.0	●																																								
	35.8																																									
	35.6																																									
カラダの症状	下腹痛	◎	○	△																																						
	腰痛	◎	○	△																																						
	頭痛	○	△																																							
	眠くなる																																									
	乳房の張り	○																																								
	ニキビができる	△																																								
	食欲　増(↑) 減(↓)	↓	↓																																							
	疲れる																																									
	むくみ	△																																								
ココロの症状	イライラする	○	△																																							
	怒りやすい	△	△																																							
	憂うつ	△																																								
	無気力																																									
	悲しくなる																																									
その他の症状	自分が嫌になる																																									
	仕事が手につかない	◎	△	△																																						
	一人でいたい																																									
	周りの人にあたる		△																																							
出来事を記入しましょう		寝こんだ																																								

バイエル薬品株式会社