# 生理痛レスキューカード <----で切り取って使おう♪>

生理のミカタ
痛い！ツライ！テキは毎月やってくる★

## ゴメンナサイ！

生理痛がツライので、
今日は気分が不安定。

<生理痛レスキューカード>
http://seirino-mikata.jp

## 定休日

今日は生理中です。
そっとしておいてね。

<生理痛レスキューカード>
http://seirino-mikata.jp

## 低迷中

そろそろ生理が始まりそう。
ちょっとブルーな気分です。

<生理痛レスキューカード>
http://seirino-mikata.jp

## ヘルプ！

生理痛がツライです。
一緒に病院に行ってくれる？

<生理痛レスキューカード>
http://seirino-mikata.jp

## 治療中

生理トラブルと戦い中。
サポートお願いします。

<生理痛レスキューカード>
http://seirino-mikata.jp

## お願い

生理痛がツライです。
お願い事してもいい？

<生理痛レスキューカード>
http://seirino-mikata.jp

<生理痛レスキューカード>
http://seirino-mikata.jp

<生理痛レスキューカード>
http://seirino-mikata.jp

★ http://seirino-mikata.jp ★ http://seirino-mikata.jp ★ http://seirino-mikata.jp ★ http://seirino-mikata.jp ★ http://seirino-mikata.jp ★ http://seirino-mikata.jp ★

つかいかた：①好きな紙に、このシートをプリントアウト（紙の大きさは、B5～A4がおすすめ）②生理日以外のリラックスした時間に、このカードを切り取る（手を切らないように気を付けてね）③生理トラブルでツライ時に、今の気持ちにピッタリのカードを選んで、ミカタになって欲しい人の目につくところに置いておく。