

生理メモリー

生理が始まった日と、生理が終わった日に●印を付け、点を線で結んでグラフを作成しましょう。
基礎体温表で確認した排卵日には○印を付けましょう。



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>

年 あなたの年齢 () 歳 ▶ () 歳

day	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
month																																
1																																
2																																
3																																
4																																
5																																
6																																
7																																
8																																
9																																
10																																
11																																
12																																

memo

年 あなたの年齢 () 歳 ▶ () 歳

day	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
month																															
1																															
2																															
3																															
4																															
5																															
6																															
7																															
8																															
9																															
10																															
11																															
12																															

memo

年 あなたの年齢 () 歳 ▶ () 歳

day	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
month																															
1																															
2																															
3																															
4																															
5																															
6																															
7																															
8																															
9																															
10																															
11																															
12																															

memo

年 あなたの年齢 () 歳 ▶ () 歳

day	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
month																															
1																															
2																															
3																															
4																															
5																															
6																															
7																															
8																															
9																															
10																															
11																															
12																															

memo

生理周期: 生理の始まった日から、次の生理が始まる前の日までの日数。25~38日の日数が正常といわれています。心配な場合は婦人科を受診しましょう。

周期の乱れは
ないかな。
続けて記録しよう。

