

生理周期カレンダー

周期がわかるようになると旅行などの予定も立てやすくなるよ♪ わすれないように続けていこう!



生理が始まったら、記録を始める年と年れいを書いて、下の表に生理日のしるしをつけていきましょう★

🌸 記録を始めた年と学年

年 年生(才)

生理が始まった日から、次の生理が始まる前の日までを数えよう!

月	日	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			

🌸 周期

← 日

← 日

← 日

← 日

← 日

← 日

← 日

← 日

← 日

← 日

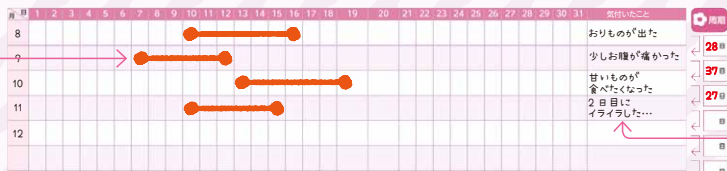
← 日

← 日

← 日

🌸 記入例

生理が始まった日から、終わった日までを棒線でつなごう!



なか いた むね は
お腹が痛くなったり、胸が張ったりなど、いつもとちがうことがあるときは「気付いたこと」に書いておこうね★

生理が始まった日から次の生理が始まる前の日までを数えよう!