

年 月

年 月

【月経周期】 生理開始日を1とする

【記号1】 月経：× 不正出血：▲ おりもの：+

【記号2】 性交：○ イライラ：● 月経痛：△

日付	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	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															
2																																			2																																										
1																																				1																																									
37.0																																				37.0																																									
9																																				9																																									
8																																				8																																									
36.7																																				36.7																																									
6																																				6																																									
5																																				5																																									
4																																				4																																									
3																																				3																																									
2																																				2																																									
1																																				1																																									
36.0																																				36.0																																									
9																																				9																																									
8																																				8																																									
7																																				7																																									
6																																				6																																									
5																																				5																																									
日付	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	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															
月経周期																																																																													
記号1																																																																													
記号2																																																																													
備考																																																																													