【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：〇 イライラ：● 月経痛 ：△

年　月

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