生理周期カレンダー

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★

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！

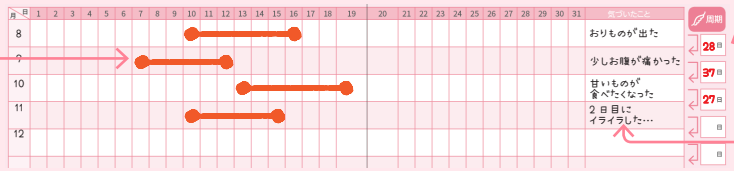
記録を始めた年と学年

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	気づいたこと	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！

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！