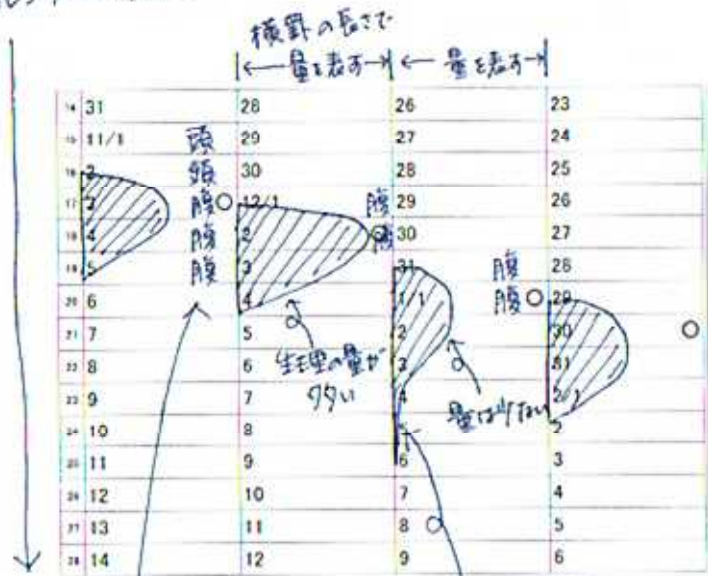


# ウーマンヘルスチェックカレンダー (28日周期) の使い方

お月様のリズム (○満月と●新月のマーク) で生理や体調を管理する女性用カレンダーです

カレンダーの縦罫は 28日周期  
書き方の例



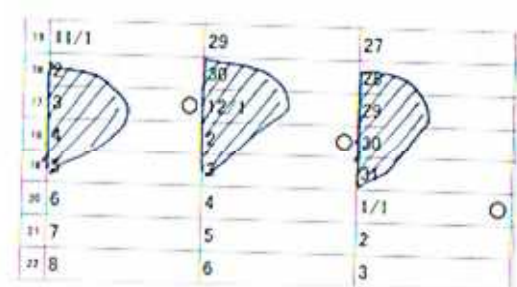
ときどき体調  
痛むときは記述

少量の出血が  
続いていることを表示

鎮痛剤などの服用したときも記述しなくては  
腹。 ← 午後1錠飲んだ  
頭。 ← 午前と午後、それぞれ1錠ずつ飲んだ

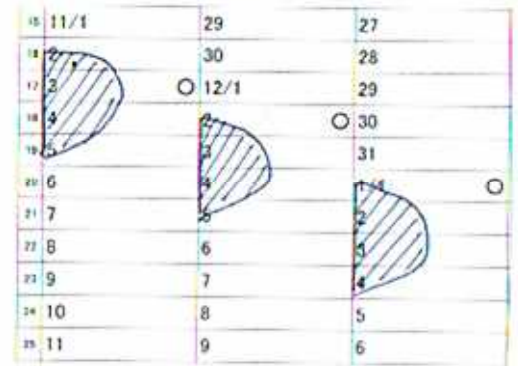
ご自分に合った使い方を工夫してみてください!!

- このカレンダーの利点
- 生理の量、多い少ないが一目瞭然!!
  - 生理周期がわかるので 次回の生理日が予想しやすい!!
  - 生理以外の体調も X できる



生理周期の見かた  
←横に同じ行で  
生理が始まる  
生理周期は 28日

横に2行ずつ進む場合  
↓ 生理周期は 30日



横に3行ずつ進む場合  
↓ 生理周期は 25日

