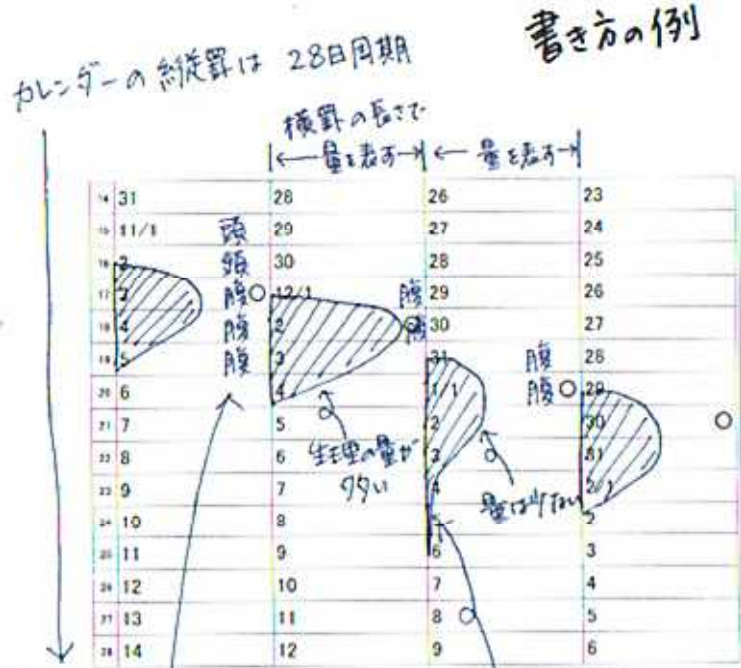


ウーマンヘルスチェックカレンダー (28日周期) の使い方

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

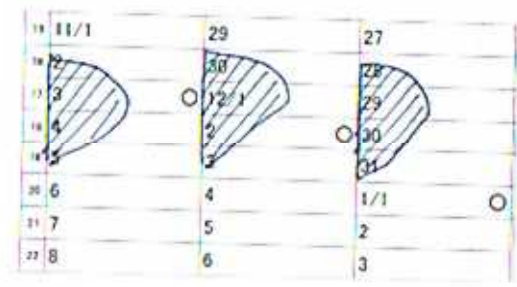


- このカレンダーの利点
- 生理の量. 多い少ないが一目瞭然!!
 - 生理周期がわかるので 次回の生理日が予想しやすい!!
 - 生理以外の体調も X できる

生理周期の見かた

←横に同じ行で生理が始まる

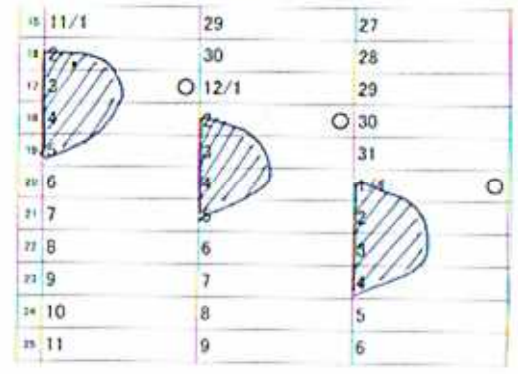
生理周期は 28日



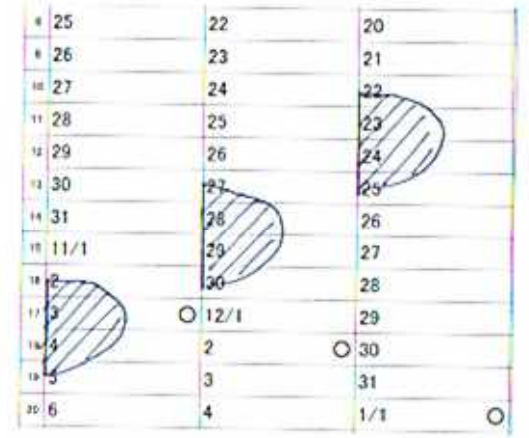
とときは体調痛のときを記述

少量の出血が続いていることを表示

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



鎮痛剤などの服用したときも記述しなくてはいい

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!!