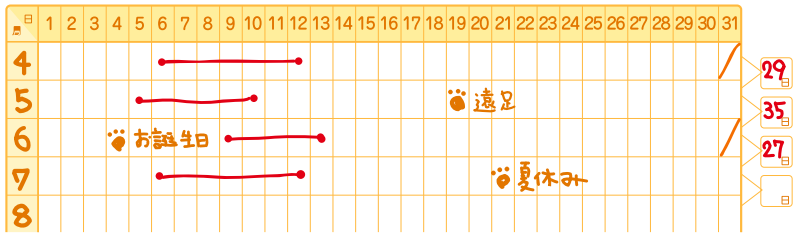
からだのカレンダー

生理の始まった日から終わった日まで、しるしをつけてね。
からだのリズムがわかってくるよ。
旅行やお出かけの予定をたてるのに便利！

ロリエ

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	周期★
																																日
																																日
																																日
																																日
																																日
																																日
																																日
																																日
																																日
																																日
																																日
																																日

カレンダーの記入方法

★ 生理が始まった日から次の生理が始まる前の日までの日数
周期の数え方は、からだのノート知識編の「生理になると、どんな感じ？」を見てね！