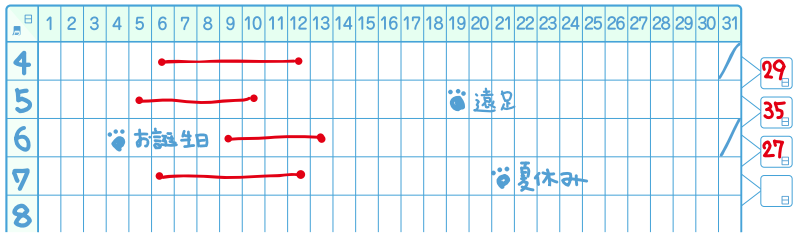
からだのカレンダー

月経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！

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

カレンダーの記入方法

★ 月経が始まった日から次の月経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Lesson2の「月経になると、どんな感じ?」を見てね！