

☆^{げっけい}月経カレンダー☆



	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
1月																															
2月																															
3月																															
4月																															
5月																															
6月																															
7月																															
8月																															
9月																															
10月																															
11月																															
12月																															

【^{きにゆう}記入の仕方^{しかた}】

- ①このカレンダーは、たての^{すうじ}数字が^{つき}月で、よこの^{すうじ}数字が^ひ日にちです。
- ②^{げっけい}月経が来た日から^{あいだ}終わる日までの間、好きな^{まいかい}マークをつけます。毎回、^{きちん}きちんと^{きろく}記録します。
- ③自分の^{じぶん}月経日数と^{げっけい}月経^{しゅうき}周期がわかります。
^{げっけい}月経日数・・・^{げっけい}月経の^{はじ}始まりから^お終わりまでの^{にっすう}日数。だいたい^{にち}3日～^{にち}7日。
^{げっけい}月経周期・・・^{げっけい}月経の^{はじ}始まりから^{つぎ}次の^{げっけい}月経が^{はじ}始まる^{まえ}前日までの^{にっすう}日数。だいたい^{にち}25日～^{にち}38日。