月経リズムカレンダー

Aratto.jp 「あらっ」とjp

日付（月／日）																																		
曜日		月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
月経	周期　（開始日：1）																																			
	経血　（多）																																			
	（中）																																			
	（少）																																			
体のデータ	体温（℃）																																			
	体重（kg）																																			
	体脂肪率（%）																																			
	前日の就寝																																			
	当日の起床																																			
体温表	37.00 .90 .80 .70 .60 36.50 .40 .30 .20 .10 36.00 .90 .80 .70 .60 35.50 .40 .30																																			
体調メモ	体 おりもの																																			
	頭痛																																			
	下腹痛																																			
	腰痛																																			
	むくみ																																			
	乳房が張る																																			
	肩・首の凝り																																			
	便秘																																			
	眠気																																			
	食欲増加																																			
	肌 肌荒れ																																			
	ニキビ																																			
	ベタつき																																			
	心 イライラ																																			
	憂うつ																																			
医薬品・サプリメント																																				
その他																																				

記入例

日付（月／日）		8/4	5	6	7	8	9	10
曜日		月	火	水	木	金	土	日
月経	周期　（開始日：1）	28	29	1	2	3	4	6
	経血　（多）			●	●			
	（中）					●	●	
	（少）							●
体のデータ	体温（℃）	36.65	36.64	36.30	36.32	36.21	36.64	36.29
	体重（kg）	46.2	46.7	47.1	47.0	46.6	46.3	46.2
	体脂肪率（%）	23.9	24.0	23.6	24.1	23.8	24.3	23.7
	前日の就寝	23:00	22:30	24:00	23:45	23:00	24:00	22:00
	当日の起床	7:00	7:00	6:30	7:00	7:00	8:00	8:00
体温表	37.00 .90 .80 .70 .60 36.50 .40 .30 .20 .10 36.00 .90 .80 .70 .60 35.50 .40 .30							
体調メモ	体 おりもの							
	頭痛							
	下腹痛			●	●			
	腰痛				●			
	むくみ							
	乳房が張る							
	肩・首の凝り							
	便秘							
	眠気	●	●	●		●		
	食欲増加				●			
	肌 肌荒れ							
	ニキビ				●			
	ベタつき							
	心 イライラ			●	●			
	憂うつ							
医薬品・サプリメント					●			
その他		疲れやすく眠い		痛み止めを飲む（夜）	痛み止めを飲む（朝）			

《 Aratto.jp 》 http://www.aratto.jp/　女性ホルモンと健康の情報発信サイト「あらっ」とjp　Copyright (C) 2007 PURE MEDICAL Corporation. All Rights Reserved.