

記入例

日付(月/日)	1							2							3							4											
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					
月経	周期 (開始日:1)																																
	経血 (多)																																
	(中)																																
	(少)																																
体のデータ	体温(°C)																																
	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																																
	.50																																
	.40																																
	.30																																
	.20																																
	.10																																
	.00																																
	36.50																																
	.90																																
	.80																																
.70																																	
.60																																	
.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																																
	べたつき																																
	心	イライラ																															
憂うつ																																	
医薬品・サプリメント																																	
その他																																	

日付(月/日)	8	9	10	11	12	13	14
曜日	月	火	水	木	金	土	日
月経	周期 (開始日:1)	28	29	1	2	3	4
	経血 (多)			●	●		
	(中)				●	●	
	(少)						●
体のデータ	体温(°C)	36.65	36.64	36.30	36.32	36.21	36.64
	体重(kg)	46.2	46.7	47.1	47.0	46.6	46.3
	体脂肪率(%)	23.9	24.0	23.6	24.1	23.8	24.3
	前日の就寝	23:00	22:30	24:00	23:45	23:00	24:00
	当日の起床	7:00	7:00	6:30	7:00	7:00	8:00
体温表	37.00						
	.90						
	.80						
	.70						
	.60						
	.50						
	.40						
	.30						
	.20						
	.10						
	.00						
	36.50						
	.90						
	.80						
.70							
.60							
.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				●		
	べたつき						
	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)	