

生理週期記錄

愈來愈知道生理週期後，會更容易排定旅行等等的行程喔♪努力記得填寫吧!



生理期開始之後寫上開始的年份與自己的年齡，並在下方表格填入生理期的日子吧★

開始記錄的年份與學年

年

年級 (歲)

數數看這次生理期第一天到下次生理期第一天中有幾天吧!

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
																																			日
																																			日

範例

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		
8																																			28日
9																																			37日
10																																			27日
11																																			日
12																																			日

在生理期第一天到最後一天中間畫上軸線吧!

如果注意到有肚子痛、胸部脹等等不同於以往的身體狀況也可以寫下來★

數數看這次生理期第一天到下次生理期第一天中有幾天吧!