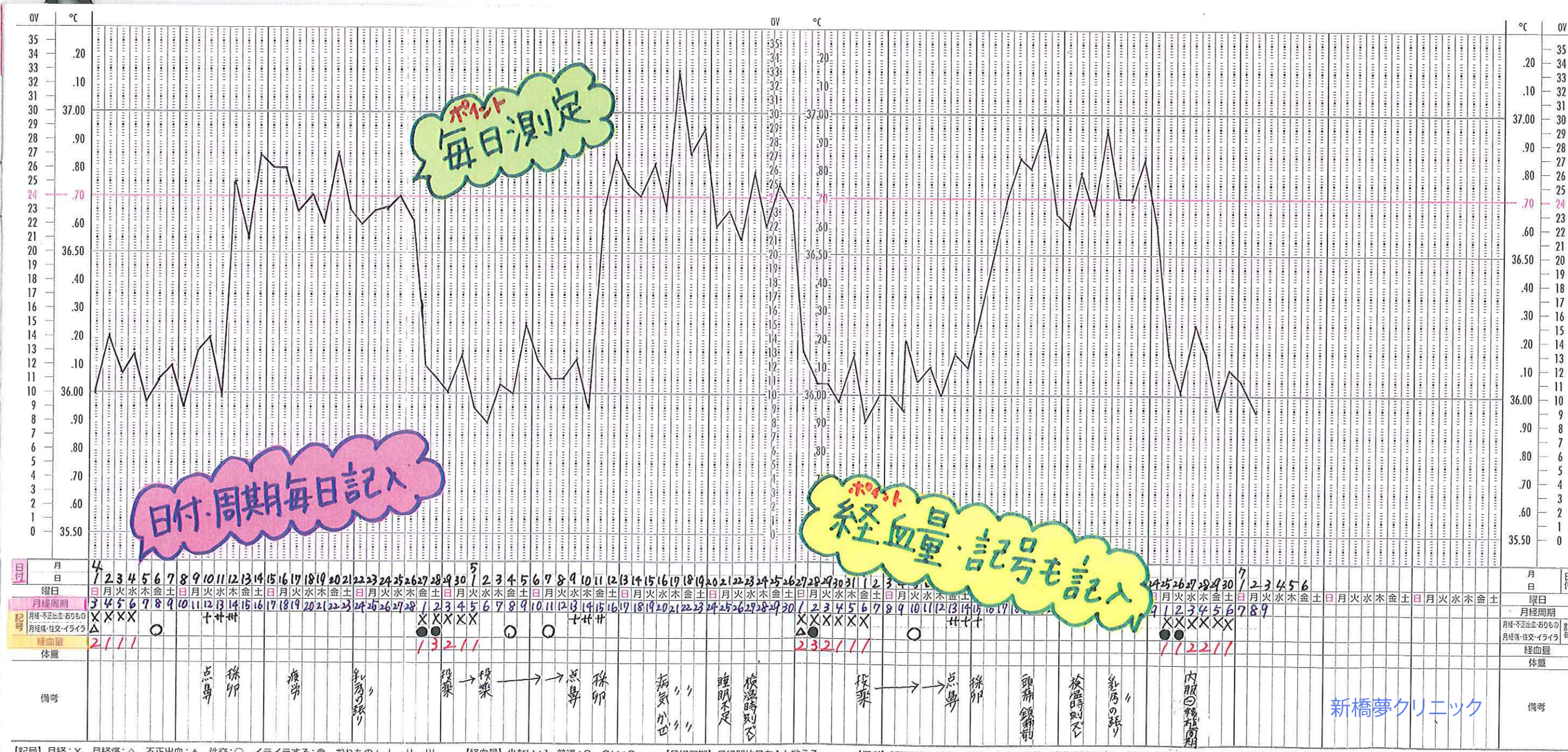

【記号】月経：× 月経痛：△ 不正出血：▲ 性交：○ イライラする：● おりもの：＋ ＋＋ ＋＋＋

【経血量】少ない：1 普通：2 多い：3

【月経周期】月経開始日を1と数える。

【備考】睡眠不足、病気、発熱、心身の疲労、検温時刻のズレ、服用した薬の種類、レントゲン撮影、乳房の張り等、気がついたことは何でも記入。