



生理週期小月曆

如果能掌握週期的話，也比較容易安排旅行等計畫喔♪請持續記錄以免忘記！



生理期開始後，請寫下開始記錄的年份與年齡，在下表裡將生理日做記號★

開始記錄的年份與學年

年

年級 (歲)

計算從生理期開始當天，到下次生理期開始前的天數！

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	注意到的事		