

カラダとこころのケア日記

記録開始年月日

年 月 日

症状：弱い…1 中くらい…2 強い…3

月																						
日																						
月経周期																						
.2 .1 37.0 .9 .8 .7 .6 .5 .4 .3 .2 .1 36.0	カラダ	腹痛・腰痛																				
		胸のハリ																				
		疲れ																				
		肌あれ																				
		頭痛																				
.9 .8 .7 .6 .5 .4 .3 .2 .1 36.0	こころ	イライラ																				
		憂うつ																				
		情緒不安定																				
.9 .8 .7 .6 35.5	日常	怒りっぽい																				
		食欲変化																				
		不眠・睡魔																				
		やる気低下																				
記号	●：月経	♡：性交																				
	△：中間痛	□：飲酒																				
記号	◇：おりもの	ㄗ：夜更かし																				
	⊗：不正出血	⊗：体調不良																				
服薬																						
メモ																						

カラダとこころのケア日記

記録開始年月日

年 月 日

症状：弱い…1 中くらい…2 強い…3

月																				
日																				
月経周期																				
.2 .1 37.0 .9 .8 .7 .6 .5 .4 .3 .2 .1 36.0 .9 .8 .7 .6 35.5	カラダ	腹痛・腰痛																		
		胸のハリ																		
		疲れ																		
		肌あれ																		
		頭痛																		
	こころ	イライラ																		
		憂うつ																		
		情緒不安定																		
日常	怒りっぽい																			
	食欲変化																			
	不眠・睡魔																			
	やる気低下																			
記号	☉：月経	♡：性交																		
	☺：中間痛	☑：飲酒																		
服薬	💧：おりもの	ㄗ：夜更かし																		
	⊕：不正出血	⊗：体調不良																		
メモ																				

カラダとこころのケア日記

記録開始年月日
 _____年 _____月 _____日

症状：弱い…1 中くらい…2 強い…3

月																					
日																					
月経周期																					
37.0	カラダ	.2	腹痛・腰痛																		
		.1	胸のハリ																		
			疲れ																		
		.9	肌あれ																		
		.8	頭痛																		
36.0	こころ	.7																			
		.6																			
		.5	イライラ																		
		.4	憂うつ																		
		.3	情緒不安定																		
35.5	日常	.2																			
		.1																			
		.9	怒りっぽい																		
		.8	食欲変化																		
		.7	不眠・睡魔																		
記号	服薬	.6	やる気低下																		
		.5																			
		.4																			
		.3																			
		.2																			
メモ		.1																			
		.9																			
		.8																			
		.7																			
		.6																			

- ：月経 ♡：性交
- ⊖：中間痛 □：飲酒
- ⊙：おりもの Z：夜更かし
- ⊕：不正出血 ⊗：体調不良

カラダとこころのケア日記

記録開始年月日

年 月 日

症状：弱い…1 中くらい…2 強い…3

月																						
日																						
月経周期																						
.2 .1 37.0 .9 .8 .7 .6 .5 .4 .3 .2 .1	カラダ	腹痛・腰痛																				
		胸のハリ																				
		疲れ																				
		肌あれ																				
		頭痛																				
36.0 .9 .8 .7 .6 35.5	こころ	イライラ																				
		憂うつ																				
		情緒不安定																				
記号	日	常																				
		怒りっぽい																				
		食欲変化																				
		不眠・睡魔																				
		やる気低下																				
服薬																						
メモ																						

- ☉：月経 ♡：性交
- ☾：中間痛 □：飲酒
- 💧：おりもの Z：夜更かし
- ⊕：不正出血 ⊗：体調不良