PMSチェックシート

	日付	月																															
		日																															
	薬の服用																																
	月経																																
	月経量																																
	体重変化（基準体重kg）																																
	基礎体温	37.2																															
		37.0																															
		36.8																															
		36.6																															
		36.4																															
		36.2																															
		36.0																															
		35.8																															
		35.6																															
カラダの症状	下腹痛																																
	腹痛																																
	頭痛																																
	眠くなる																																
	乳房の張り																																
	ニキビが出来る																																
	食欲　増（↑）減（↓）																																
	疲れる																																
	むくみ																																
ココロの症状	イライラする																																
	怒りやすい																																
	憂うつ																																
	無気力																																
	悲しくなる																																
その他の症状	自分が嫌になる																																
	仕事が手につかない																																
	1人でいたい																																
	周りの人にあたる																																
	出来事を記入しましょう																																