

セルフチェックノート

「おっぱいチェック」をしたら、今回の気づきをノートに忘れずに記入しておきましょう。



年 月 日

(月経開始から 日目)

目で確かめた結果

触って確かめた結果

その他/今日の体調

※異変を感じたら専門医にご相談ください。

年 月 日

(月経開始から 日目)

目で確かめた結果

触って確かめた結果

その他/今日の体調

※異変を感じたら専門医にご相談ください。

年 月 日

(月経開始から 日目)

目で確かめた結果

触って確かめた結果

その他/今日の体調

※異変を感じたら専門医にご相談ください。

年 月 日

(月経開始から 日目)

目で確かめた結果

触って確かめた結果

その他/今日の体調

※異変を感じたら専門医にご相談ください。