生理（月経）について

自分の生理（月経）を振り返り、把握しよう

正常な月経は

月経周期	出血している日数	出血量トータル
25日~38日	3日~8日	20~140ml

市販の昼用ナプキンを30~45ml吸収するとして何枚使用したかチェック！

正常な月経から外れると、生理不順の可能性がある。