












便性

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|---|---|---|---|--|---|
|  |  |  |  |  |  |  |
| コロコロ便 | 硬い便 | やや硬い便 | 普通便 | やや柔らかい便 | 泥状便 | 水様便 |

便量

| a | b | c | d | e |
|------|---|---|---|---|
| |  |  |  |  |
| 付着程度 | ぶどう 1個 | みかん 1個 | バナナ 1本 | マンゴー |

いそだ病院
10月



快便、快食、快眠は

健康の基本



月 火 水 木 金 土 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 |