



＊ 基礎体温表 ＊

記号： 月経 × 排卵痛 △ 不正出血 ▲ 性交 ○ おりもの +

OV	°C																				°C	OV
5																						5
4	2																					4
3																						3
3	1																					3
2																						2
2	37.0																					2
30																						30
9																						9
8	9																					8
7																						7
6	8																					6
5																						5
4	7																					4
3																						3
2	6																					2
1																						1
1	5																					1
20																						20
9	5																					9
8																						8
7	4																					7
6																						6
5	3																					5
4																						4
3	2																					3
2																						2
1	1																					1
1																						1
10	36.0																					10
9																						9
8	9																					8
7																						7
6	8																					6
5																						5
4	7																					4
3																						3
2	6																					2
1																						1
1	5																					1
0																						0
	4																					
	3																					
	2																					
	1																					
日付																						日付
月経周期																						月経周期
記号																						記号
備考																						備考

※基礎体温表の付け方はハタカズコ婦人クリニックホームページの基礎体温表の付け方をご覧ください。