

基礎体温表

(年 月 日 ~ 月 日)

サイクル日数	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	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	サイクル日数														
月																																																		月										
日																																																			日									
°C																																																			°C									
.2																																																				.2								
.1																																																							.1					
37.0																																																							37.0					
.9																																																								.9				
.8																																																								.8				
.7																																																								.7				
.6																																																								.6				
36.5																																																								36.5				
.4																																																								.4				
.3																																																									.3			
.2																																																									.2			
.1																																																									.1			
36.0																																																									36.0			
.9																																																									.9			
.8																																																									.8			
.7																																																									.7			
.6																																																									.6			
35.5																																																									35.5			
生理																																																									月経周期			
♥																																																									♥			
排卵																																																												排卵
体調・予定																																																												体調・予定
備考																																																												備考

記号 : 生理[×] 性交[○] 排卵[●] 不正出血[△] 中間帯下感[+] おりもの[▼]