












基礎 体温表

記録開始年月日

年 月 日

[記号・記入例]

-  … 月経
-  … 中間痛
-  … 不正出血
-  … 性交
-  … おりもの
-  … 残業
-  … 飲酒
-  … 夜更かし
-  … 体調不良

月																												
日																												
曜日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
OV	°C																											
35																												
34	.2																											
33																												
32	.1																											
31																												
30	37.0																											
29																												
28	.9																											
27																												
26	.8																											
25																												
24	.7																											
23																												
22	.6																											
21																												
20	.5																											
19																												
18	.4																											
17																												
16	.3																											
15																												
14	.2																											
13																												
12	.1																											
11																												
10	36.0																											
9																												
8	.9																											
7																												
6	.8																											
5																												
4	.7																											
3																												
2	.6																											
1																												
0	35.5																											
月経																												
月経周期																												
記号																												
服薬																												
備考																												



