基礎体温表

記録開始年月日

記号

- ×…月経
- △…中間痛
- ▲…不正出血
- ○…性交
- ＋…中間期帯下感（おりもの）
- □…残業
- ■…飲酒
- ☆…夜更かし
- ～…体調不良

せいりつう情報 生理痛ナビ
http://www.seiritsuu-navi.com/

OV	℃
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
月経周期	
月	
日	
記号記入欄	
服薬	
備考	