

基礎体温表

年 月 ~ 月 お名前

日		日	
曜日		曜日	
OV	℃	℃	OV
35	2	2	35
	1	1	
30	37.0	37.0	30
	9	9	
	8	8	
25	7	7	25
	6	6	
	5	5	
20	4	4	20
	3	3	
	2	2	
	1	1	
15	36.0	36.0	15
	9	9	
	8	8	
5	7	7	5
	6	6	
	5	5	
0			0
月経周期			月経周期
記号			記号
備考			備考

OVの目盛りは、35.50℃を0目盛りとしてOV1目盛りあたり0.05℃となります

記号: 月経 × 排卵痛 △ 不正出血 ▲ 性交 ○ おりもの +