年　月～　月

ウィメンズクリニック・かみむら

基礎体温表

お名前

日付														日付
℃	3													3 ℃
	2													2
	1													1
	37.0													37.0
	9													9
	8													8
	7													7
	6													6
	5													5
	4													4
	3													3
	2													2
	1													1
	36.0													36.0
	9													9
	8													8
	7													7
	6													6
	5													5
	4													4
	3													3
	2													2
月経周期														月経周期
記　号														記　号
気になったこと														気になったこと

・毎日同時刻に
・目がさめたら動かないで
・婦人体温計を舌の下にいれてはかる

記号：　月経×　排卵痛△　不正出血▲　性交○　おりもの＋

♥ ［気になったこと］に その日の体調を細かく書いておくと、健康管理にも　役立ちます。