基礎体温表

加藤レディースクリニック
http://www.kato-ladies.com/

年 ／ 月

	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
( )																															
OV	5	4	3	2	1	30	9	8	7	6	5	4	3	2	1	20	9	8	7	6	5	4	3	2	1	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
℃	2	1	37.0	9	8	7	6	5	4	3	2	1	36.0	9	8	7	6	5	4	3	2	1
月経周期																															
記　号																															
備　考																															

年 ／ 月

	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
( )																															
℃	2	1	37.0	9	8	7	6	5	4	3	2	1	36.0	9	8	7	6	5	4	3	2	1
OV	5	4	3	2	1	30	9	8	7	6	5	4	3	2	1	20	9	8	7	6	5	4	3	2	1	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
月経周期																															
記　号																															
備　考																															

記号　：　月経 ×　排卵痛 △　不正出血 ▲　性交 ○　おりもの ＋