



basal body temperature chart
基礎体温表



月															月									
日															日									
月經周期															月經周期									
37°C	2																				2	37°C		
	1																						1	
36°C	9																					9	36°C	
	8																					8		
	7																					7		
	6																					6		
	5																					5		
	4																							4
	3																							3
	2																							2
	1																							1
35°C	9																					9	35°C	
	8																					8		
	7																					7		
	6																					6		
	5																					5		
	4																							4
	3																							3
	2																							2
	1																							1
記号															記号									
備考															備考									

記号記入例 月經 ○ 排卵痛 ▲ 不正出血 ▲ 性交 ♥ おりもの +