月 基礎体温表

日付																													
曜日																													
℃																													
37.20					25					25					25					25					25					25	
					20					20					20					20					20					20	
					15					15					15					15					15					15	
37.10					10					10					10					10					10					10	
					05					05					05					05					05					05	
37.00					00					00					00					00					00					00	
					95					95					95					95					95					95	
36.90					90					90					90					90					90					90	
					85					85					85					85					85					85	
36.80					80					80					80					80					80					80	
					75					75					75					75					75					75	
36.70					70					70					70					70					70					70	
					65					65					65					65					65					65	
36.60					60					60					60					60					60					60	
					55					55					55					55					55					55	
36.50					50					50					50					50					50					50	
					45					45					45					45					45					45	
36.40					40					40					40					40					40					40	
					35					35					35					35					35					35	
36.30					30					30					30					30					30					30	
					25					25					25					25					25					25	
36.20					20					20					20					20					20					20	
					15					15					15					15					15					15	
36.10					10					10					10					10					10					10	
					05					05					05					05					05					05	
36.00					00					00					00					00					00					00	
					95					95					95					95					95					95	
35.90					90					90					90					90					90					90	
					85					85					85					85					85					85	
おりもの																													
月経/出血																													
セックス																													
ピルの服用																													
薬（　　）																													
サプリメント（　　）																													

・今月の生理で気になったこと・	・体調で気になったこと・	・MEMO・

ここをCheck! 基礎体温表

基礎体温を測るのは「朝起きたらすぐ」が基本です

基礎体温は朝目覚めたら、起き上がらずに寝たままの状態で体温を測ります。
毎日、できるだけ同じ時間帯に測りましょう。休日など時間がずれたときは、MEMO欄などにわかるように記入して！

月 基礎体温表

日付																													
曜日																													
℃																													
37.20					25					25					25					25					25					25	
					20					20					20					20					20					20	
					15					15					15					15					15					15	
37.10					10					10					10					10					10					10	
					05					05					05					05					05					05	
37.00					00					00					00					00					00					00	
					95					95					95					95					95					95	
36.90					90					90					90					90					90					90	
					85					85					85					85					85					85	
36.80					80					80					80					80					80					80	
					75					75					75					75					75					75	
36.70					70					70					70					70					70					70	
					65					65					65					65					65					65	
36.60					60					60					60					60					60					60	
					55					55					55					55					55					55	
36.50					50					50					50					50					50					50	
					45					45					45					45					45					45	
36.40					40					40					40					40					40					40	
					35					35					35					35					35					35	
36.30					30					30					30					30					30					30	
					25					25					25					25					25					25	
36.20					20					20					20					20					20					20	
					15					15					15					15					15					15	
36.10					10					10					10					10					10					10	
					05					05					05					05					05					05	
36.00					00					00					00					00					00					00	
					95					95					95					95					95					95	
35.90					90					90					90					90					90					90	
					85					85					85					85					85					85	
おりもの																													
月経/出血																													
セックス																													
ピルの服用																													
薬（　　）																													
サプリメント（　　）																													

・今月の生理で気になったこと・	・体調で気になったこと・	・MEMO・

ここをCheck! 基礎体温表

基礎体温表は生理が始まった日から記録しましょう

生理が始まった日から次の生理が始まる前日までが1周期です。生理が始まった日から
基礎体温を記録するといいでしょう。毎朝計測した体温の点と点をつないで折れ線グラフにしましょう。

月 基礎体温表

日付																													
曜日																													
℃																													
37.20					25					25					25					25					25					25	
					20					20					20					20					20					20	
					15					15					15					15					15					15	
37.10					10					10					10					10					10					10	
					05					05					05					05					05					05	
37.00					00					00					00					00					00					00	
					95					95					95					95					95					95	
36.90					90					90					90					90					90					90	
					85					85					85					85					85					85	
36.80					80					80					80					80					80					80	
					75					75					75					75					75					75	
36.70					70					70					70					70					70					70	
					65					65					65					65					65					65	
36.60					60					60					60					60					60					60	
					55					55					55					55					55					55	
36.50					50					50					50					50					50					50	
					45					45					45					45					45					45	
36.40					40					40					40					40					40					40	
					35					35					35					35					35					35	
36.30					30					30					30					30					30					30	
					25					25					25					25					25					25	
36.20					20					20					20					20					20					20	
					15					15					15					15					15					15	
36.10					10					10					10					10					10					10	
					05					05					05					05					05					05	
36.00					00					00					00					00					00					00	
					95					95					95					95					95					95	
35.90					90					90					90					90					90					90	
					85					85					85					85					85					85	
おりもの																													
月経/出血																													
セックス																													
ピルの服用																													
薬（　　）																													
サプリメント（　　）																													

・今月の生理で気になったこと・	・体調で気になったこと・	・MEMO・

ここをCheck! 基礎体温表

気になったことはこまかく記入しておきましょう

基礎体温表は婦人科を訪れる時の大切な資料。セックスの有無やピルの服用、生理や体調で気になったことなど、こまかく記入するほど役立ちます。またMEMO欄には予定やイベントを書き込んで日記代わりに使っても。

月 基礎体温表

日付																													
曜日																													
℃																													
37.20					25					25					25					25					25					25	
					20					20					20					20					20					20	
					15					15					15					15					15					15	
37.10					10					10					10					10					10					10	
					05					05					05					05					05					05	
37.00					00					00					00					00					00					00	
					95					95					95					95					95					95	
36.90					90					90					90					90					90					90	
					85					85					85					85					85					85	
36.80					80					80					80					80					80					80	
					75					75					75					75					75					75	
36.70					70					70					70					70					70					70	
					65					65					65					65					65					65	
36.60					60					60					60					60					60					60	
					55					55					55					55					55					55	
36.50					50					50					50					50					50					50	
					45					45					45					45					45					45	
36.40					40					40					40					40					40					40	
					35					35					35					35					35					35	
36.30					30					30					30					30					30					30	
					25					25					25					25					25					25	
36.20					20					20					20					20					20					20	
					15					15					15					15					15					15	
36.10					10					10					10					10					10					10	
					05					05					05					05					05					05	
36.00					00					00					00					00					00					00	
					95					95					95					95					95					95	
35.90					90					90					90					90					90					90	
					85					85					85					85					85					85	
おりもの																													
月経/出血																													
セックス																													
ピルの服用																													
薬（　　）																													
サプリメント（　　）																													

・今月の生理で気になったこと・	・体調で気になったこと・	・MEMO・

ここをCheck! 基礎体温表

おりものの色や状態は記号にしておくと便利です

記入例：黄色=Y、白やクリーム色=W、灰色=H、血のような色=B、ピンクまたは茶色=P、粘りけが強いおりもの=S、水のようなおりもの=L、白くてぽろぽろしたおりもの=E、においがある=G、かゆみがある=K