基礎体温表

氏名（　　　　　　　　　　　　）

生理のミカタ
痛い！ツライ！テキは毎月やってくる★
http://seirino-mikata.jp

年

計測したら基礎体温表に●印を付け、前日のマークと線で結んで折れ線グラフを作成しましょう。

計測月 month 月

計測日 day 日

体　温 temperature

OV	℃	（℃）
49 48	37.9	37.9
47 46	8	8
45 44	7	7
43 42	6	6
41 40	37.5	37.5
39 38	4	4
37 36	3	3
35 34	2	2
33 32	1	1
31 30	37.0	37.0
29 28	9	9
27 26	8	8
25 24	36.7	36.7
23 22	6	6
21 20	36.5	36.5
19 18	4	4
17 16	3	3
15 14	2	2
13 12	1	1
11 10	36.0	36.0
9 8	9	9
7 6	8	8
5 4	7	7
3 2	6	6
1 0	35.5	35.5
	4	4
	3	3
	2	2
	35.1	35.1

月経日 月経周期

記　号 記　号

備　考 備考欄

発熱、頭痛、寝不足などのカラダの変化、飲酒、夜更かしなどの生活状態を記入しましょう。

memo

生理のことや、そのほかカラダやココロで気になることがあれば、メモを残しておきましょう。

基礎体温表は
継続することが
重要だよ。

月経周期…月経時期に × 印を付けましょう。　**記号**… 痛み △　不正出血 ▲　セックス ○　おりもの ＋

基礎体温が低温期と高温期に分かれるのが標準的なパターンです。高温期がない場合は無排卵性月経周期が疑われます。高温期が続く場合は妊娠の可能性もあります。
婦人科に行く時は基礎体温表を持って行きましょう。基礎体温表はカラダの状態を知る上で、とても役立つ情報になります。不調がない人でも、測る習慣を持つことをおすすめします。