

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>

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。

年	月	日	体温	月	日
計測月	month	月	temperature	月	日
計測日	day	日	OV °C		
体温			49 37.9	(°C)	37.9
			48 8		8
			47 7		7
			46 6		6
			45 37.5		37.5
			44 4		4
			43 3		3
			42 2		2
			41 1		1
			40 37.0		37.0
			39 9		9
			38 8		8
			37 36.7		36.7
			36 6		6
			35 36.5		36.5
			34 4		4
			33 3		3
			32 2		2
			31 1		1
			30 36.0		36.0
			29 9		9
			28 8		8
			27 7		7
			26 6		6
			25 35.5		35.5
			24 4		4
			23 3		3
			22 2		2
			21 1		1
			20 36.0		36.0
			19 9		9
			18 8		8
			17 7		7
			16 6		6
			15 35.5		35.5
			14 4		4
			13 3		3
			12 2		2
			11 35.1		35.1
月経日	月経周期				
記号	記号				
備考	備考欄				

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。