

# 基礎体温表

月

月

## ★基礎体温表の記入方法

- 基礎体温は、朝、目が覚めたら床(ベッド)から起き上がる前に測る体温のことです。
  - 検温には、「婦人体温計」を使います。  
体温計は、水銀柱式のものが正確に測れるので、お薦めします。  
測り方は、舌下に体温計の先をしっかりと入れて口を閉じ、5分間測ります。
  - その日の欄の温度を表す線上に印をつけ、前日の印と線で結びます。
  - 表の欄外の記号を参考に、生理日などを記号で記入します。  
記号意外の症状があれば備考欄などに記入します。
- 例: 排卵日検査薬を使用  
検査結果、陰性(-)  
陽性(+)  
はっきりしない(±)
- 生理周期は、生理が始まった日から、次の生理前日までの期間をいいます。  
生理の始まった日が、生理周期の第一日になります。

日曜日	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	日曜日
2																															2	
1																																1
37.0																																37.0
9																																9
8																																8
7																																7
6																																6
5																																5
4																																4
3																																3
2																																2
1																																1
36.																																36.
9																																9
8																																8
7																																7
6																																6
5																																5
月経 周期																																
記号 記入																																
備考																																