



# 基礎体温表

日																					日
曜日																					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																					

**★基礎体温表の記入方法**

- 1.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。
  - 2.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。
  - 3.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。
  - 4.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(±)
- 5.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。



監修：こまえクリニック  
院長 放生 聡

記号： 生理× 排卵痛▲ 不正出血△ おりもの+ 性交○

