



基礎体温表



日	曜日	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

- 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、水銀柱式のものの方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。



監修：こまえクリニック
院長 放生勲

記号： 生理× 排卵痛▲ 不正出血△ おりもの+ 性交○

