# 基礎体温表

## July（7月）　August（8月）

★基礎体温表の記入方法

1.基礎体温は、朝、目が覚めたら床（ﾍﾞｯﾄﾞ）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。

| 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 | 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 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 曜日 |
| 2 | | |