基礎体温表

November（11月）　December（12月）

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
曜日	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

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
曜日	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

2	
1	
37.0	
9	
8	
7	
6	
5	
4	
3	
2	
1	
36.0	
9	
8	
7	
6	
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（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。

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＋　性交〇