基礎体温・リズムの記録

年・月

℃

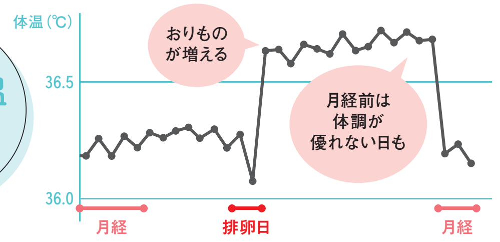
.55 / .40 / .45 / .30 / .35 / .20 / .25 / .10 / .15 / 37.00 / .95 / .90 / .85 / .80 / .75 / .70 / .65 / .60 / .55 / 36.50 / .45 / .40 / .35 / .30 / .25 / .20 / .15 / .10 / .55 / 36.00 / .95 / .90 / .85 / .80 / .75 / .70 / .65 / .60 / .55

.40 / .30 / .20 / .10 / 37.00 / .90 / .80 / .70 / .60 / 36.50 / .40 / .30 / .20 / .10 / 36.00 / .90 / .80 / .70 / .60

日付																					
曜日	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
周期																					
備考																					

日付																					
曜日	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
周期																					
備考																					

基礎体温の例



基礎体温の測り方

❶ 朝起きたらすぐにはかる

基礎体温は、毎朝できるだけ同じ時間に測るのが理想ですが、もし測り忘れても気にしないで。起床時間がまちまちな場合も、起床後すぐに測りましょう。

❷ 基礎体温表を用意する

基礎体温表は、病院や薬局のほか、インターネットでも手に入ります。まずは1周期分（月経初日〜次の月経初日）、トライし続けてみましょう!

❸ 気づいたことはメモを

体調が悪かった日や夜更かしをした日、性交があった日など、いつもとは違うことがあった場合は、その内容を基礎体温表に記載しておくのがおすすめ。どんなことが体温に影響するかがわかりやすくなります。