

# 基礎体温表

年

年	月	日	OV* ℃	月	日	OV* ℃
	38		37.4			37.4
	36		3			3
	34		2			2
	32		1			1
	30		37.0			37.0
	28		9			9
	26		8			8
	24		7			7
	22		6			6
	20		36.5			36.5
	18		4			4
	16		3			3
	14		2			2
	12		1			1
	10		36.0			36.0
	8		9			9
	6		8			8
	4		7			7
	2		6			6
	0		35.5			35.5
	4					4
	3					3
	2					2
			35.1			35.1
	月経周期			月経周期		
	記号			記号		
	備考			備考		

【基礎体温の測定方法】 基礎体温は、女性の身体の様々な状態を教えてください。病院を受診するときに持参すると便利です。

- ① 毎朝、目が覚めたらすぐ、動かずにそのままベッドの中で測ります（寝る前には婦人体温計を枕元に置いて寝ましょう）。
- ② 婦人体温計を舌の裏の付け根に置き、軽く口を閉じ測定します（できるだけ、同じ時刻に測定しましょう）。

【基礎体温表の記入方法】 その日の体温を記入し、前日の点と結んで折れ線グラフにしましょう。

月経周期：月経時期に×印を記入しましょう。

記号：次の記号を使用して記入しましょう。月経痛：△ 性交：○ おりもの：+ 不正出血：▲

備考：体調の変化や薬の服用、夜更かし、飲酒など気づいたことや変化をメモしましょう。

おしえて+生理痛  
<http://seiritsu.jp>

\*婦人体温計は、わずかな体温の変化を読み取れるように、「OV値」を使っています。これは35.5～38.0℃を50等分した値です。