

基礎体温チェックシート

【基礎体温の測り方】

朝目覚めてすぐに寝たままの状態、専用の婦人体温計を舌下に入れて測ります。

(°C)																							
.10																							
37.00																							
.90																							
.80																							
.70																							
.60																							
36.50																							
.40																							
.30																							
.20																							
.10																							
36.00																							
.90																							
日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
月経 出血																							
体調 チェック	痛 おろも	痛 おろも	痛 おろも	痛 おろも	痛 おろも	痛 おろも	痛 おろも	痛 おろも	痛 おろも	痛 おろも	痛 おろも	痛 おろも	痛 おろも	痛 おろも	痛 おろも	痛 おろも	痛 おろも	痛 おろも	痛 おろも	痛 おろも	痛 おろも	痛 おろも	
メモ																							

婦人科を受診するときは、記録したチェックシートを持っていきましょう