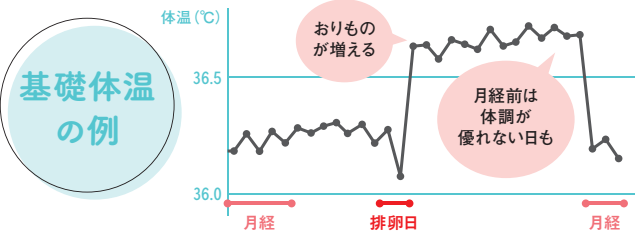


基礎体温・リズムの記録

年・月																												年・月																											
°C 0.55 0.40 0.45 0.30 0.35 0.20 0.25 0.10 0.15 0.95 0.90 0.85 0.80 0.75 0.65 0.60 0.55 37.00 0.95 0.90 0.85 0.80 0.75 0.65 0.60 0.55 36.50 0.45 0.40 0.35 0.30 0.25 0.20 0.15 0.10 0.05 36.00 0.95 0.90 0.85 0.80 0.75 0.65 0.60 0.55 0.40 0.45 0.30 0.35 0.20 0.25 0.10 0.15 0.95 0.90 0.85 0.80 0.75 0.65 0.60 0.55 37.00 0.95 0.90 0.85 0.80 0.75 0.65 0.60 0.55 36.50 0.45 0.40 0.35 0.30 0.25 0.20 0.15 0.10 0.05 36.00 0.95 0.90 0.85 0.80 0.75 0.65 0.60 0.55																																																							

°C



基礎体温の測り方

① 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。

② 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！

③ 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。