令和版 ポジティブ妊娠レッスン

基礎体温表

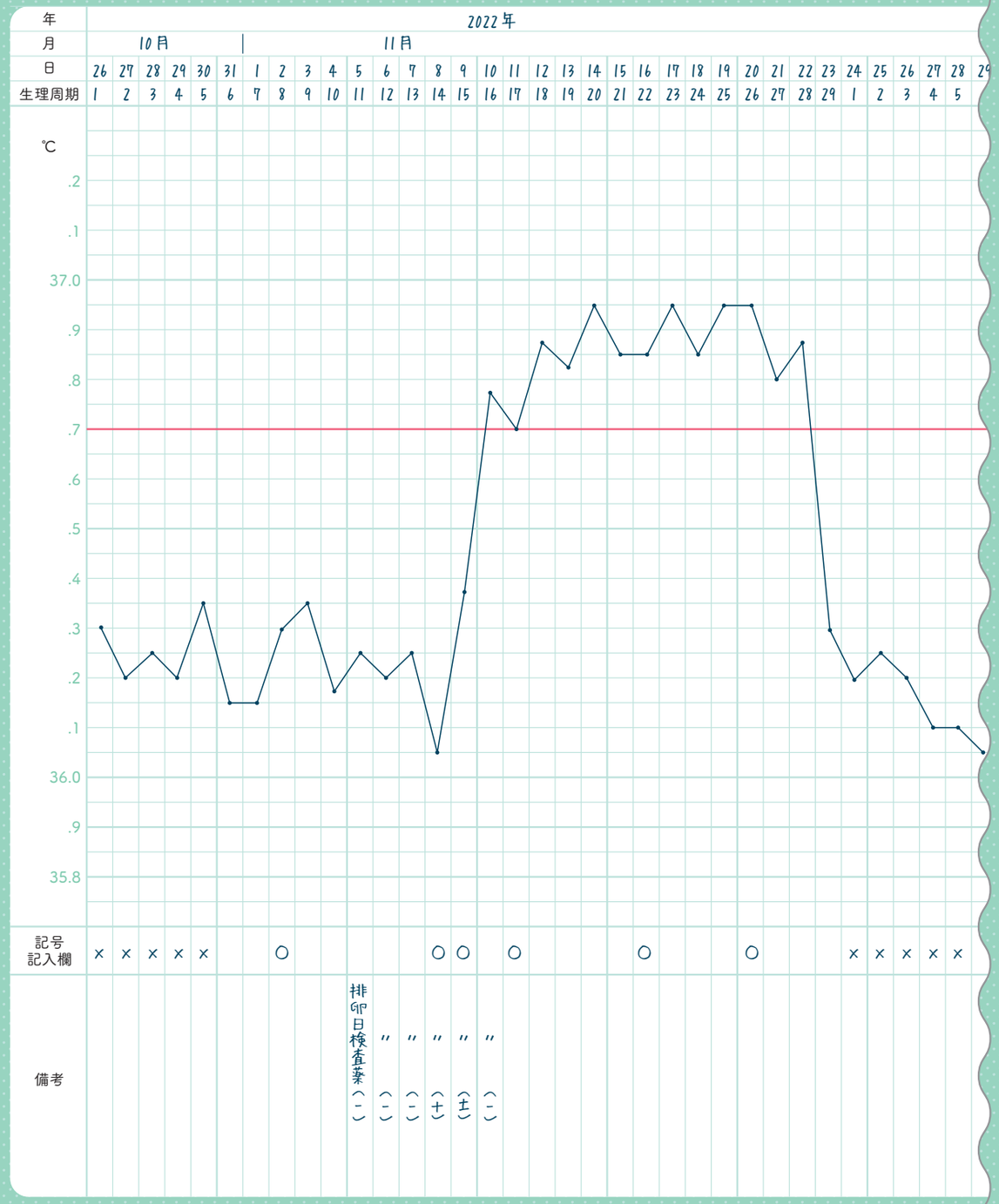
［記号］ 生理× 不正出血△ おりもの＋ 性交〇

年	
月	
日	
生理周期	
℃	
.2	
.1	
37.0	
.9	
.8	
.7	
.6	
.5	
.4	
.3	
.2	
.1	
36.0	
.9	
35.8	
記号記入欄	
備考	

令和版 ポジティブ妊娠レッスン

基礎体温表

［記号］ 生理× 不正出血△ おりもの＋ 性交○



基礎体温表の記入例

基礎体温表の記入のしかた

基礎体温とは？

朝、目が覚めたらベッドから起き上がる前に測る体温のことです。
基礎体温を測ったら、必ず基礎体温表に記入します。

婦人体温計を使います

一般の体温計でなく、婦人体温計を使います。
測り方は、舌下に入れて口を閉じ、指定された時間静かに待ちます。

記入のポイント

その日の欄の温度を表す線の上に印をつけ、
前日つけた印を線で結びます。

生理日などを記号で記入します

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。
生理×、不正出血△、おりもの＋、性交があった日○など。
そのほか、女性特有の症状があれば備考欄などに記入します。
排卵日検査薬を使用した場合は、備考欄に検査結果を記入します。
陰性は（－）、陽性は（＋）、陰性か陽性か
はっきりしない場合は（±）と記入します。

生理周期とは？

基礎体温表中の生理周期とは、生理が始まった日から、
次の生理の前日までの期間をいいます。
生理の始まった日が、生理周期の第一日になります。