

記号 月経× 中間痛△ 不正出血▲ 性交○ 中間期帯下感+

年																															
月																															
日																															
周期																															
°C																															
°C																															
°C																															
°C																															
記号																															
備考																															

☆数日体温を計測後ご利用下さい。表の左側に____°Cを記入し 1目盛0.05°C