基礎体温表

株式会社アラクス

OV	℃
5	
4	2
3	
2	1
1	
30	37.0
9	
8	9
7	
6	8
5	
4	7
3	
2	6
1	
20	5
9	
8	4
7	
6	3
5	
4	2
3	
2	1
1	
10	36.0
9	
8	9
7	
6	8
5	

記　号	
月	
日	
生理周期	
備考	

記号：下腹痛 △　不正出血 ▲　性交 ○　生理 ×