月　＿＿＿＿＿＿＿＿様　（No.　　）

基礎体温表

日																																																																日
曜日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
20																																																																20
10																																																																10
37.00																																																																37.00
90																																																																90
80																																																																80
70																																																																70
60																																																																60
50																																																																50
40																																																																40
30																																																																30
20																																																																20
10																																																																10
36.00																																																																36.00
90																																																																90
80																																																																80
70																																																																70
60																																																																60
50																																																															50
月経周期																																																																月経周期
記号																																																															記号
体調																																																															体調
備考																																																															備考
野牡丹																																																															野牡丹
子羊袋																																																															子羊袋
亀齢寿																																																														亀齢寿

記号…　月経　×　排卵痛　△　不正出血　▲　性交　○　おりもの　＋

体調…　腰痛　■　腹痛　□　不眠　◇　寝坊　#

不調　▼　好調　△　ストレス　Σ

女性の為の漢方専門
漢方薬房
Kounotori

TEL:076-423-4193　FAX:076-461-7649