

基礎体温の記録シート

35日分 / 毎日の体温 (°C) ・ 測定条件を記録し、受診時に共有するための表です。

記録開始日： 年 月 日 体温計・ 測定方法：

測れなかった日は空欄に。日付・ 時刻・ 睡眠や体調の変化も記録します。

体温だけで妊娠・ 排卵・ 流産は確定できません。受診や指定された検査を待つための表ではありません。

記録 番号	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
日付																																			
37.5																																			
37.0																																			
36.5																																			
36.0																																			
35.5																																			
時刻																																			
出血																																			

※目盛りは記入用であり、正常範囲ではありません。範囲外の値・ 症状・ 使用薬などは下のメモ欄へ。

メモ (日付と、睡眠・ 発熱・ 出血・ 症状・ 使用薬など)

記録の有無・ 日数にかかわらず、気になる症状があれば医療機関へ相談してください。