

月

月

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	曜日	
月経周期																																									月経周期
黄体期																																									黄体期
℃																																									℃
37.20	25						25							25								25						25										25		37.20	
	20						20							20								20						20										20			
	15						15							15								15						15										15			
37.10	10						10							10								10						10										10		37.10	
	05						05							05								05						05										05			
	00						00							00								00						00										00		37.00	
36.90	95						95							95								95						95										95			
	90						90							90								90						90										90		36.90	
	85						85							85								85						85										85			
36.80	80						80							80								80						80										80		36.80	
	75						75							75								75						75										75			
	70						70							70								70						70										70		36.70	
36.70	65						65							65								65						65										65			
	60						60							60								60						60										60		36.60	
	55						55							55								55						55										55			
36.50	50						50							50								50						50										50		36.50	
	45						45							45								45						45										45			
	40						40							40								40						40										40		36.40	
36.40	35						35							35								35						35										35			
	30						30							30								30						30										30		36.30	
	25						25							25								25						25										25			
36.30	20						20							20								20						20										20		36.20	
	15						15							15								15						15										15			
	10						10							10								10						10										10		36.10	
36.10	05						05							05								05						05										05			
	00						00							00								00						00										00		36.00	
	95						95							95								95						95										95			
35.90	90						90							90								90						90										90		35.90	
	85						85							85								85						85										85			
	○																																								
○ おりもの 月経／出血																																									○ おりもの 月経／出血
注射 薬 その他																																									注射 薬 その他

月経×・中間痛△・不正出血▲・性交○・中間期下感+鮮血(Bright Pink)=B ピンク又は茶色(Pink or Brown)=P 黄色(Yellow)=Y 白色又はクリーム色(White or Creamy)=W
ねばっこいおりのもの(Sticky)=S 水のようなおりのもの(Lotiony)=L 卵白様おりのもの(Eggwhite)=E においのある(Smell)=G かゆみ(Itching)=K 灰色(Opaque)=H