基礎体温の記録

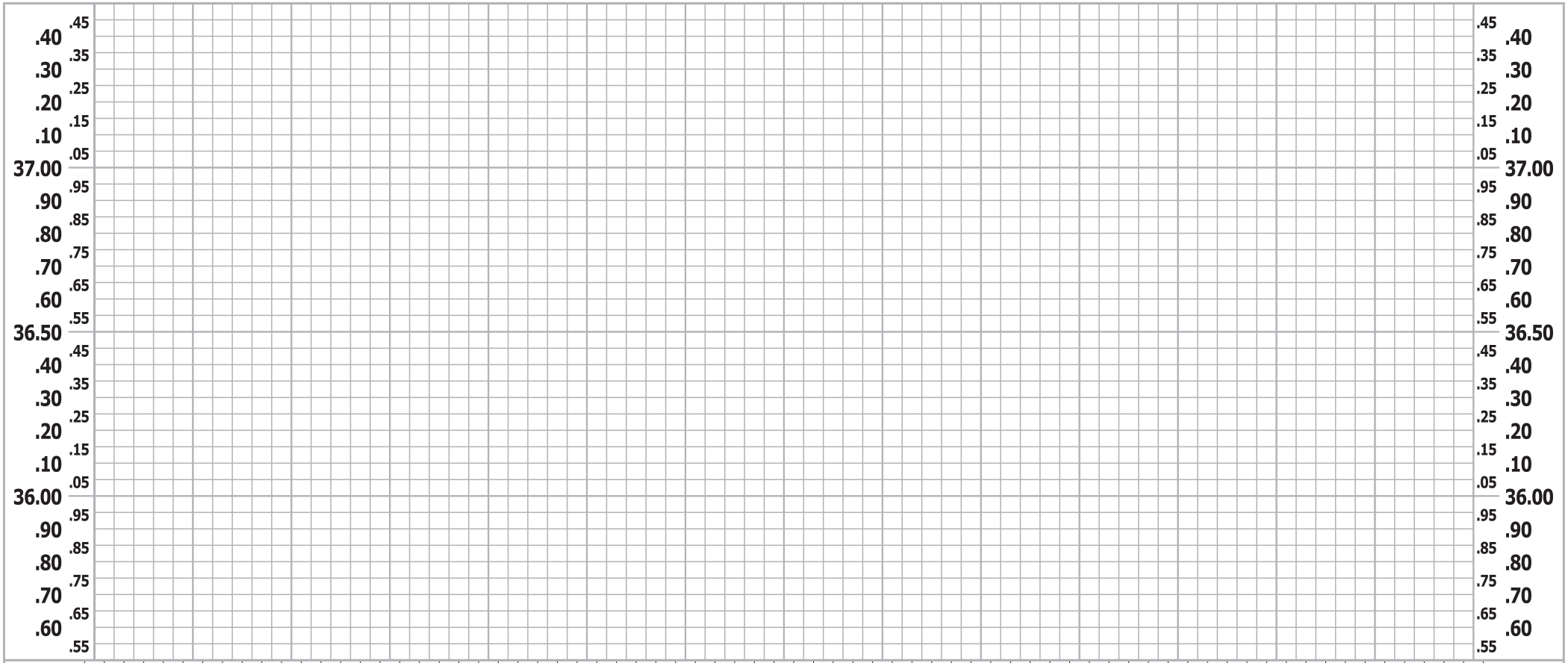
基礎体温は女性の健康を知るバロメーターです。

測り方

1）毎日
2）同時刻に
3）一定時間
4）じっと動かず安静に
5）婦人体温計(舌下)で

記録の仕方

1）基礎体温表にスポット
2）計測する時間帯が1時間以上違うときや睡眠不足、発熱などを備考欄に記入
3）月経期間、月経以外の出血、帯下の状態、下腹痛などや月経血量の異常、服薬も記入



年·月		年·月
日 付		日 付
曜 日		曜 日
月 経		月 経
備 考		備 考