

年 月

【月経周期】 生理開始日を1とする

【記号1】 月経：× 不正出血：▲ おりもの：+

【記号2】 性交：○ イライラ：● 月経痛：△

日付	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				
2																																		2	
1																																			1
37.0																																			37.0
9																																			9
8																																			8
36.7																																			36.7
6																																			6
5																																			5
4																																			4
3																																			3
2																																			2
1																																			1
36.0																																			36.0
9																																			9
8																																			8
7																																			7
6																																			6
5																																			5

日付	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				
月経周期																																			
記号1																																			
記号2																																			
備考																																			