記号：月経×　下腹痛△　　不正出血▲
性交○　おりもの ＋ ＋＋ ＋＋＋

年　　月～　　月

月																																																																							
日																																																																							
曜日		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	月	火	水	木	金	土
月経周期																																																																							
OV	℃																																																																					
5																																																																						
4	.2																																																																					
3																																																																						
2	.1																																																																					
1																																																																						
30	37.0																																																																					
9																																																																						
8	.9																																																																					
7																																																																						
6	.8																																																																					
5																																																																						
24	.7																																																																					
3																																																																						
2	.6																																																																					
1																																																																						
20	.5																																																																					
9																																																																						
8	.4																																																																					
7																																																																						
6	.3																																																																					
5																																																																						
4	.2																																																																					
3																																																																						
2	.1																																																																					
1																																																																						
10	36.0																																																																					
9																																																																						
記号記入欄																																																																						
備考																																																																						