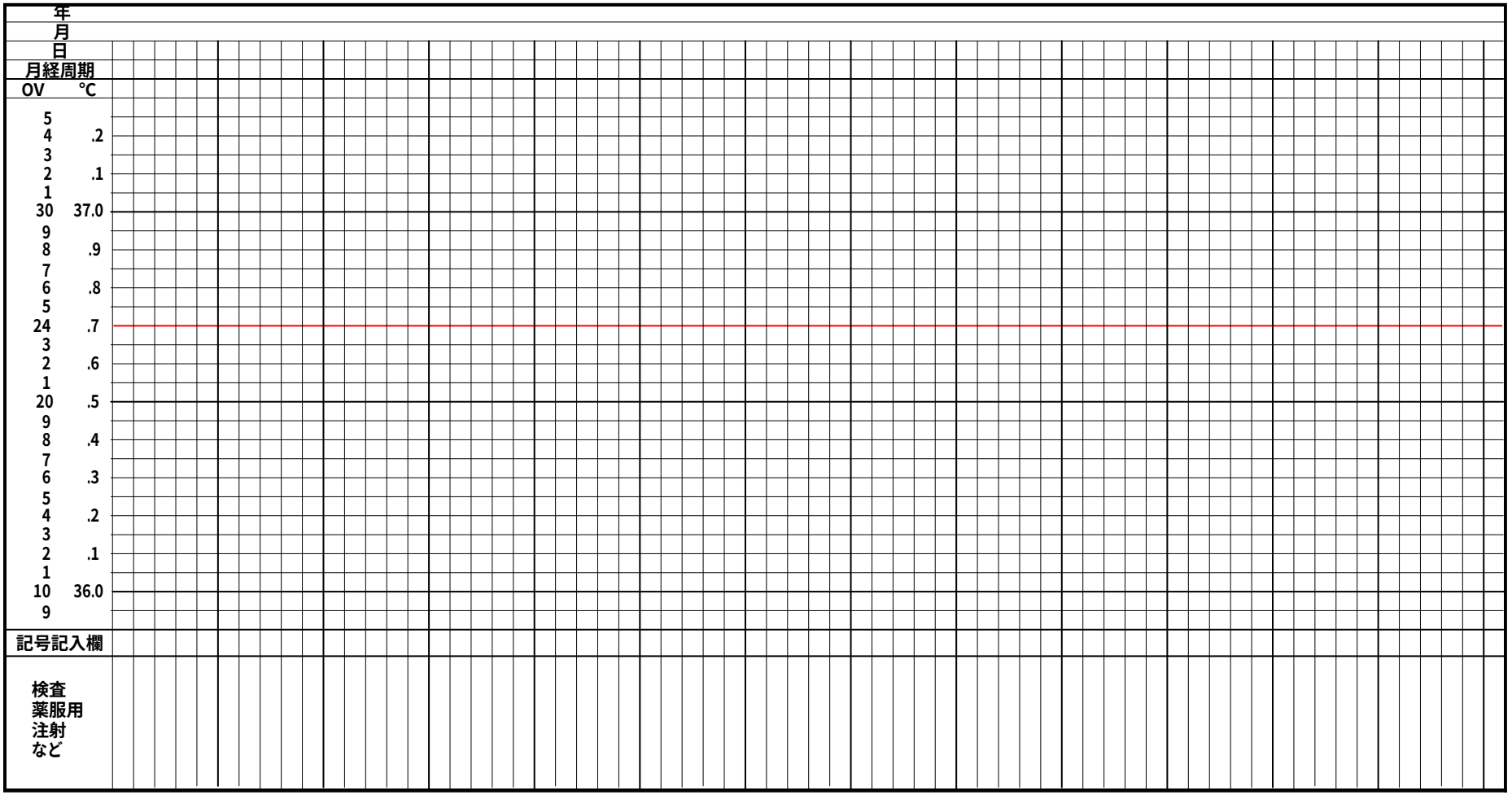
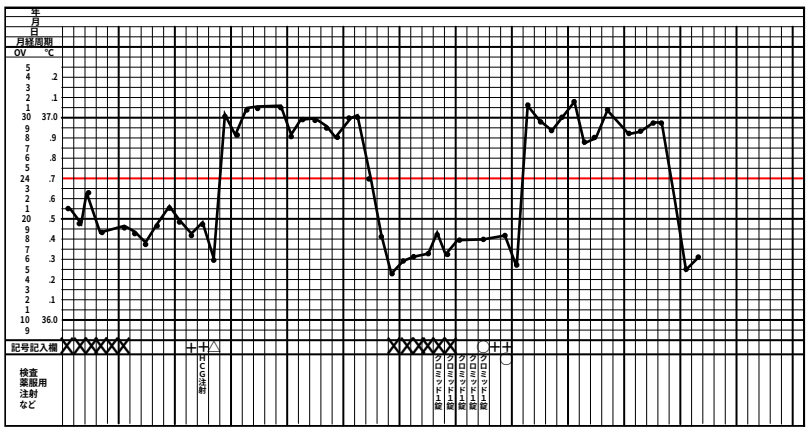


記号　　月経×　腹痛△　不正出血▲　性交○　帯下(おりもの)感＋

基礎体温(BBT)の測り方
婦人体温計を使用する　普通の体温計は不可
測定する時刻は毎日必ず同じ時刻である必要はありません。朝目覚めたときに床の中ですぐ測ります。
舌下に体温計の水銀の部分を入れて、口を閉じ５分間測ります。
目盛をOV(摂氏では小数点以下第２位まで)で読み、体温表に黒丸で記入し黒丸間を線で結んでいきます。体温を測定できなかった日は基礎体温表を空欄にしておきます(空欄にせず左に詰めて書くことはしません)。
記号記入欄に月経、性交、帯下などを、一番下の欄に薬、注射、検査などを記入すれば治療とその効果がよくわかります。

（例）