

OV	°C																							°C	OV
5																								5	
4	2																							2	4
3																								3	3
2	1																							1	2
1																								1	1
30	37.0																							37.0	30
9																								9	9
8	9																							9	8
7																								8	7
6	8																							8	6
5																								5	5
4	7																							7	4
3																								6	3
2	6																							6	2
1																								1	1
20	5																							5	20
9																								9	9
8	4																							4	8
7																								7	7
6	3																							6	6
5																								5	5
4	2																							2	4
3																								3	3
2	1																							1	2
1																								1	1
10	36.0																							36.0	10
9																								9	9
8	9																							9	8
7																								8	7
6	8																							8	6
5																								7	5
4	7																							7	4
3																								6	3
2	6																							6	2
1																								5	1
0	5																							5	0
																								4	
																								3	
																								2	
																								1	
月経周期																									月経周期
記号																									記号
備考																									備考

記号： 月経 × 排卵痛 △ 不正出血 ▲ 性交 ○ おりもの +