

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																						7	5
4	7																					7	4
3																						6	3
2	6																					6	2
1																						5	1
20	5																					5	20
9																						9	9
8	4																					4	8
7																						7	7
6	3																					3	6
5																						6	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 +