2022

7 JULY

8 AUGUEST

OV	℃	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	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	℃	OV
		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		
5																																																																	5
4	2																																																															2	4
3																																																																	3
2	1																																																															1	2
1																																																																	1
30	37.0																																																															37.0	30
9																																																																	9
8	9																																																															9	8
7																																																																	7
6	8																																																															8	6
5																																																																	5
4	7																																																															7	4
3																																																																	3
2	6																																																															6	2
1																																																																	1
20	5																																																															5	20
9																																																																	9
8	4																																																															4	8
7																																																																	7
6	3																																																															3	6
5																																																																	5
4	2																																																															2	4
3																																																																	3
2	1																																																															1	2
1																																																																	1
10	36.0																																																															36.0	10
9																																																																	9
8	9																																																															9	8
7																																																																	7
6	8																																																															8	6
5																																																																	5
4	7																																																															7	4
3																																																																	3
2	6																																																															6	2
1																																																																	1
0	5																																																															5	0
	4																																																															4	
	3																																																															3	
	2																																																															2	
	1																																																															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+