2022

March 3

April 4

OV	℃	3/1	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
		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
月経周期																																
記号																																
備考																																

4/1	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	℃	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		
																														月経周期	
																														記号	
																														備考	

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

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

記号： 月経× 排卵痛△ 不正出血▲ 性交○ おりもの＋