2023

11 NOVEMBER

12 DECEMBER

Laurier
ロリエ

OV	℃	℃	OV
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	

	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
	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																														

	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
	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
月経周期																															
記号																															
備考																															

記号：
- 月経×
- 排卵痛△
- 不正出血▲
- 性交○
- おりもの＋