2023

September 9　　October 10

	9/1	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																														

	10/1	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	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
月経周期																															
記号																															
備考																															

OV: 5 4 3 2 1 30 9 8 7 6 5 4 3 2 1 20 9 8 7 6 5 4 3 2 1 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0

℃: 2 1 37.0 9 8 7 6 5 4 3 2 1 36.0 9 8 7 6 5 4 3 2 1

記号：　月経×　排卵痛△　不正出血▲　性交○　おりもの+