まずは基礎体温を測って、女性ホルモンの分泌状態を測りましょう。
専用の婦人体温計を使って、目覚めてすぐ起き上がらずに寝た状態のまま測ります。
毎日、なるべく同じ時間に測ることを心掛けましょう。

http://www.lovecosmetic.jp/

2		2
1		1
37.0		37.0
9		9
8		8
7		7
6		6
5		5
4		4
3		3
2		2
1		1
36.0		36.0
9		9
8		8
7		7
6		6
5		5
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×　不正出血▲　生理痛△　性交○　おりもの＋　発熱Ｆ