（別紙1記入例）

6 月

大会合宿			合宿	→								合宿	アジア大														
日付	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
曜日	月	火	水	木	金	土	日																								
脈拍	46	48	46	50	47	52	55																								
体温																															
体重																															
月経周期	1	2	3	4	5	6	7																								
月経(×)	×	×	×	×	×																										
月経痛		○	○																												
コンディション	×	×	×	×	×	○	◎																								
むくみ	○																														
頭痛	○	○	○																												
内服薬		ロキソニン																													

体温: 37.0 / 36.0

体重: 57.0 / 56.0 / 55.0

【基礎体温測定の注意点】

1. .婦人体温計を使用し、口腔内の舌下で測定しましょう。
   （婦人体温計は、薬局でどなたでも購入可能です）
2. 朝起きて、布団の中で（活動する前に）測定しましょう。

【正常な基礎体温】

基礎体温は、月経から排卵までの期間は低く（低温期）、排卵後高くなります（高温期）。これは、排卵後に黄体から分泌される**プロゲステロン**というホルモンが体温を上昇させる働きがあるからです。妊娠が成立した場合は、このプロゲステロンの分泌が持続し高温期が続きますが、妊娠が成立しなかった場合、この黄体の寿命である2週間が過ぎるとプロゲステロンの分泌は低下し、体温も低下します（低温期）。このように、低温期と高温期の2相性を示すものが正常な基礎体温であり、**排卵の有無**を推測することが出来ます。

空欄に気になる症状を入れて、自由に利用しましょう

（別紙1）

月

大会 合宿																													
日付	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
曜日																															
脈拍																															
体温																															
体重																															
月経周期																															
月経(×)																															
月経痛																															
コンディション																															