

基礎体温表のつけ方

①目的

当院に通院中は体温の変化を記録することで、排卵の時期や体のリズムがわかりやすくなりますので、基礎体温表の記録をお願いします

②準備するもの

- ・ 婦人体温計で、実測計（5分測定のもの）
- ・ ボールペン（黒）
- ・ 定規

③測り方

- ・ 起床直後、体を動かす前に5分間実測検温（寝返り、会話、トイレより前）
- ・ 舌の裏側（舌の付け根の横）に体温計を当てて口を閉じる
- ・ 体温計は枕元に置いておく

④記録のしかた

- ・ 測った体温を小数点第2位まで、その日の欄に記入し前日と定規などを使用し線をつなぐ
- ・ 月経が始まった日を「1日目」とし、「2、3、4…20」まで記入
次の生理がきたら、また「1」に戻す
- ・ 使いやすくするため、次の3ページまでは日付を記入

⑤きれいに記入するコツ

- ・ できるだけ毎日同じ時間帯に測る
- ・ 最低4時間以上の睡眠をとる
- ・ 測り忘れた日は空欄で可 翌日から再開すれば問題なし
前日と線でつなぐ