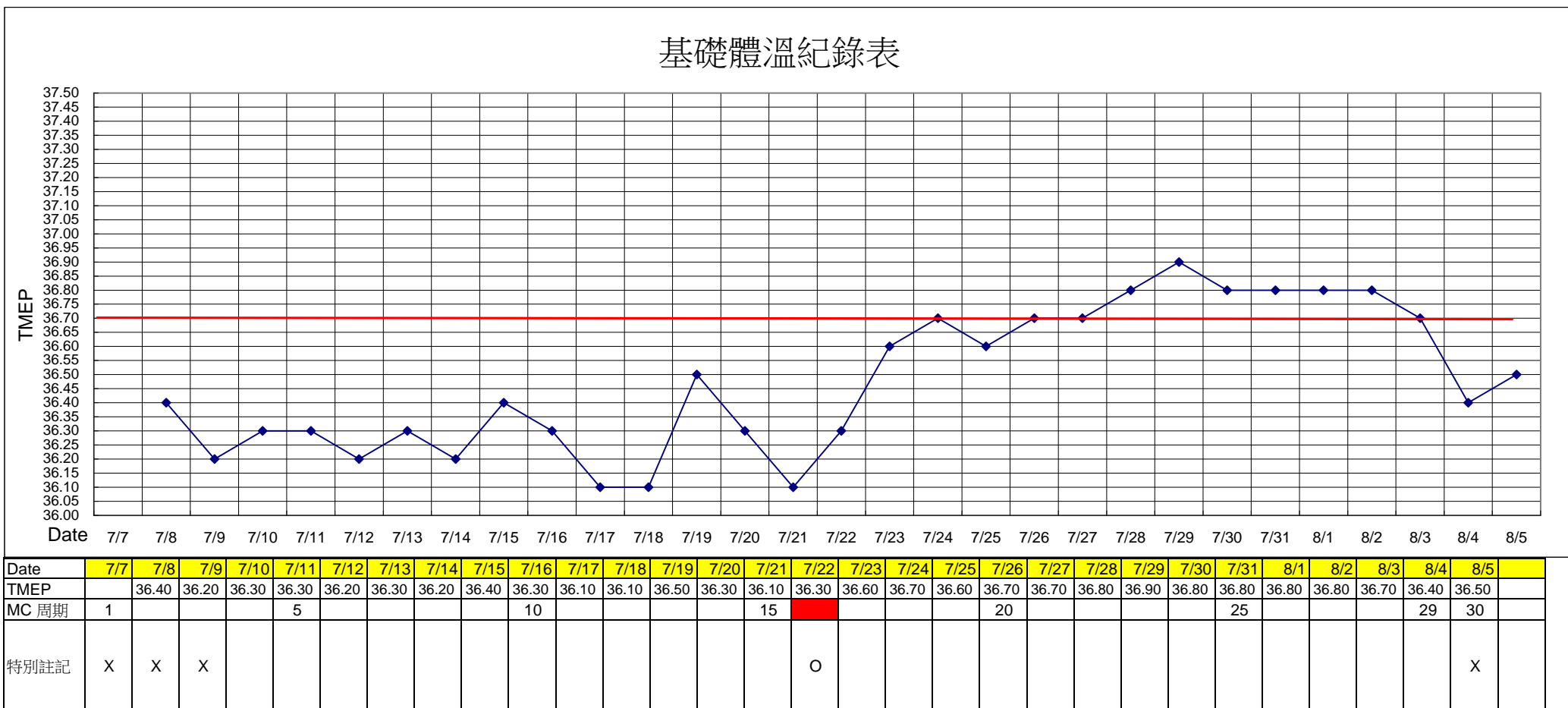


基礎體溫紀錄表



Date	7/7	7/8	7/9	7/10	7/11	7/12	7/13	7/14	7/15	7/16	7/17	7/18	7/19	7/20	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31	8/1	8/2	8/3	8/4	8/5
TMEP		36.40	36.20	36.30	36.30	36.20	36.30	36.20	36.40	36.30	36.10	36.10	36.50	36.30	36.10	36.30	36.60	36.70	36.60	36.70	36.70	36.80	36.90	36.80	36.80	36.80	36.80	36.70	36.40	36.50
MC 周期	1				5					10					15					20					25				29	30
特別註記	X	X	X													O														X

基礎體溫刻度與實際體溫對照表:

C	36.0	.1	.2	.3	.4	.5	.6	.7	.8	.9	37.0	.1	.2	.3														
OV	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	20	1	2	3														
TEMP	36.00	36.05	36.10	36.15	36.20	36.25	36.30	36.35	36.40	36.45	36.50	36.55	36.60	36.65	36.70	36.75	36.80	36.85	36.90	36.95	37.00	37.05	37.10	37.15	37.20	37.25	37.30	37.35

使用方法: 請使用專用的溫度計於每天早上醒來再未下床做任何事前測量, 讀取溫度計上之刻度並對照上表對應之體溫. 然後註記在表格中
 日期請依據實際開始量的日期自行 **kep in** 在第一格, 公式將自動計算一整個月的日期
 請參照"圖說明"圖解各種狀況