

3		4		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	1			
MAR 2026		APR 2026		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	水	木	金
OV		℃																																			
5																																					
4	2																																				
3																																					
2	1																																				
1																																					
30	37.0																																				
9																																					
8	9																																				
7																																					
6	8																																				
5																																					
4	7																																				
3																																					
2	6																																				
1																																					
20	36.5																																				
9																																					
8	4																																				
7																																					
6	3																																				
5																																					
4	2																																				
3																																					
2	1																																				
1																																					
10	36.0																																				
9																																					
8	9																																				
7																																					
6	8																																				
5																																					
4	7																																				
3																																					
2	6																																				
1																																					
0	35.5																																				
3月 - 4月		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	1					
月経周期																																					
記号																																					