

## 基礎体温表

朝起きてすぐ、ふとんから出る前に計った体温を、表左側の体温の値を参考に印をつけます。  
夜寝る前に、一日の平均的なご機嫌度合いを、表右側の値を参考に印をつけます。

月/日	体温	ご機嫌度
高温期	37.0	MAX
36.5		LV.10
低温期	36.0	LV.5
		LV.0
		LV.-5
		LV.-10
月経		
メモ		

※最も体温が低い日が排卵期です。排卵期直前の低温期が最も妊娠しやすい時期、排卵後の高温期が妊娠しやすい時期です。

## 女性のための

### ゴウナー克服法

とにかく寝る！	どんなに少しでも、ホルモンバランスの問題なので、あと2~3日もすれば元あなたに戻ります。がんばって耐えてください！
リラックスする	家に早めに帰って、好きな音楽や映画を鑑賞したり、熱いお風呂に入ったりして、リラックスクスしましょう。マッサージに行くのもよいでしょう。
運動する 大きい声を出す	ジムなどで身体を動かしたり、カラオケで大きい声を出して、たまったイライラをスカッと吐き出しましょう！

**MAX**  
妊娠中の負担を片っ端から倒す

**LV.10**  
スキあらば舌打ちする

**LV.5**  
上面のお茶に雑巾の汁を入れる

## 男性のための

### 不機嫌も時期の女性対応法

危険回避	何を言っても火に油な状態です。危険なので近寄らないのが一番です。用件はメール等で済ませましょう。どうしても逃げられない場合は、極力気配を消して下さい。
貢ぐ	ちよっとしたアクセサリーや、彼女が前から欲しがっていた物などをさりげなくあげましょう。ウツカリクサイ台詞を蒸えると逆効果になるので注意しましょう。
解毒	彼女の話しを聞いてあげて、とにかく毒を吐かせましょう。優しい言葉のひとつでもかかてあげれば、まだ更正の余地があります。