

年 月 日 曜日 天気： 気温：

就寝 時 分 起床時間 時 分

体温 度 分 計った時間 時 分

体重 kg 血压 /

気分  良好  普通  不調

疲労感  有  無 痛み  有  無

今日の気分  良好  やや良い  普通  やや不調  不調

|    |    |    |       |
|----|----|----|-------|
| 朝食 | 昼食 | 夕食 | おやつなど |
|----|----|----|-------|

運動  運動しなかった  軽い運動  中程度  十分な運動

水分摂取  やや不足  少ない  中程度  十分な水分補給

薬  朝  昼  夜

出来事

年 月 日 曜日 天気： 気温：

就寝 時 分 起床時間 時 分

体温 度 分 計った時間 時 分

体重 kg 血压 /

気分  良好  普通  不調

疲労感  有  無 痛み  有  無

今日の気分  良好  やや良い  普通  やや不調  不調

|    |    |    |       |
|----|----|----|-------|
| 朝食 | 昼食 | 夕食 | おやつなど |
|----|----|----|-------|

運動  運動しなかった  軽い運動  中程度  十分な運動

水分摂取  やや不足  少ない  中程度  十分な水分補給

薬  朝  昼  夜

出来事