

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 血圧 /

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