体調チェック表

コピー等をご利用頂き、日ごろから毎朝体調チェックをして自己管理にお役立てください。

記載例）良好◎、普通○、不調×

日　付	時　刻	体重	体温【℃】	血圧【mmHg】	脈拍【拍/分】	睡眠	食欲	過労	便通	気力	だるさ	息苦しさ	味・嗅い	頭痛	筋肉の痛み	関節の痛み
月　日（　）	：			－												
月　日（　）	：			－												
月　日（　）	：			－												
月　日（　）	：			－												
月　日（　）	：			－												
月　日（　）	：			－												
月　日（　）	：			－												

日　付	時　刻	体重	体温【℃】	血圧【mmHg】	脈拍【拍/分】	睡眠	食欲	過労	便通	気力	だるさ	息苦しさ	味・嗅い	頭痛	胸痛	関節の痛み
月　日（　）	：			－												
月　日（　）	：			－												
月　日（　）	：			－												
月　日（　）	：			－												
月　日（　）	：			－												
月　日（　）	：			－												
月　日（　）	：			－												