

体調チェックシート



期 名前: _____

平熱: _____ °C

日付	曜日	体温 (°C)	睡眠	体調	食欲	備考
5月1日	土	°C	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
5月2日	日	°C	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
5月3日	月	°C	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
5月4日	火	°C	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
5月5日	水	°C	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
5月6日	木	°C	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
5月7日	金	°C	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
5月8日	土	°C	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
5月9日	日	°C	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
5月10日	月	°C	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
5月11日	火	°C	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
5月12日	水	°C	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
5月13日	木	°C	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
5月14日	金	°C	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
5月15日	土	°C	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
5月16日	日	°C	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	

日付	曜日	体温 (°C)	睡眠	体調	食欲	備考
5月17日	月	°C	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
5月18日	火	°C	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
5月19日	水	°C	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
5月20日	木	°C	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
5月21日	金	°C	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
5月22日	土	°C	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
5月23日	日	°C	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
5月24日	月	°C	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
5月25日	火	°C	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
5月26日	水	°C	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
5月27日	木	°C	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
5月28日	金	°C	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
5月29日	土	°C	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
5月30日	日	°C	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
5月31日	月	°C	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	

★活動を強制するものではありません！無理せずに活動しましょう！活動に参加した後に体調が悪くなった時にはコーチに連絡しましょう！