

# 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
6月1日	火	°C	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
6月2日	水	°C	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
6月3日	木	°C	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
6月4日	金	°C	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
6月5日	土	°C	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
6月6日	日	°C	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
6月7日	月	°C	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
6月8日	火	°C	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
6月9日	水	°C	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
6月10日	木	°C	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
6月11日	金	°C	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
6月12日	土	°C	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
6月13日	日	°C	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
6月14日	月	°C	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
6月15日	火	°C	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
6月16日	水	°C	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	

日付	曜日	体温 (°C)	睡眠	体調	食欲	備考
6月17日	木	°C	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
6月18日	金	°C	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
6月19日	土	°C	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
6月20日	日	°C	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
6月21日	月	°C	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
6月22日	火	°C	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
6月23日	水	°C	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
6月24日	木	°C	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
6月25日	金	°C	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
6月26日	土	°C	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
6月27日	日	°C	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
6月28日	月	°C	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
6月29日	火	°C	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
6月30日	水	°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！