

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

日付	曜日	体温 (°C)	睡眠	体調	食欲	備考
4月17日	土	°C	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
4月18日	日	°C	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
4月19日	月	°C	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
4月20日	火	°C	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
4月21日	水	°C	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
4月22日	木	°C	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
4月23日	金	°C	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
4月24日	土	°C	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
4月25日	日	°C	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
4月26日	月	°C	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
4月27日	火	°C	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
4月28日	水	°C	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
4月29日	木	°C	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
4月30日	金	°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！