

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

日付	曜日	体温 (°C)	睡眠	体調	食欲	備考
7月17日	土	°C	○△×	○△×	○△×	
7月18日	日	°C	○△×	○△×	○△×	
7月19日	月	°C	○△×	○△×	○△×	
7月20日	火	°C	○△×	○△×	○△×	
7月21日	水	°C	○△×	○△×	○△×	
7月22日	木	°C	○△×	○△×	○△×	
7月23日	金	°C	○△×	○△×	○△×	
7月24日	土	°C	○△×	○△×	○△×	
7月25日	日	°C	○△×	○△×	○△×	
7月26日	月	°C	○△×	○△×	○△×	
7月27日	火	°C	○△×	○△×	○△×	
7月28日	水	°C	○△×	○△×	○△×	
7月29日	木	°C	○△×	○△×	○△×	
7月30日	金	°C	○△×	○△×	○△×	
7月31日	土	°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！