

今日のカラダCheck!

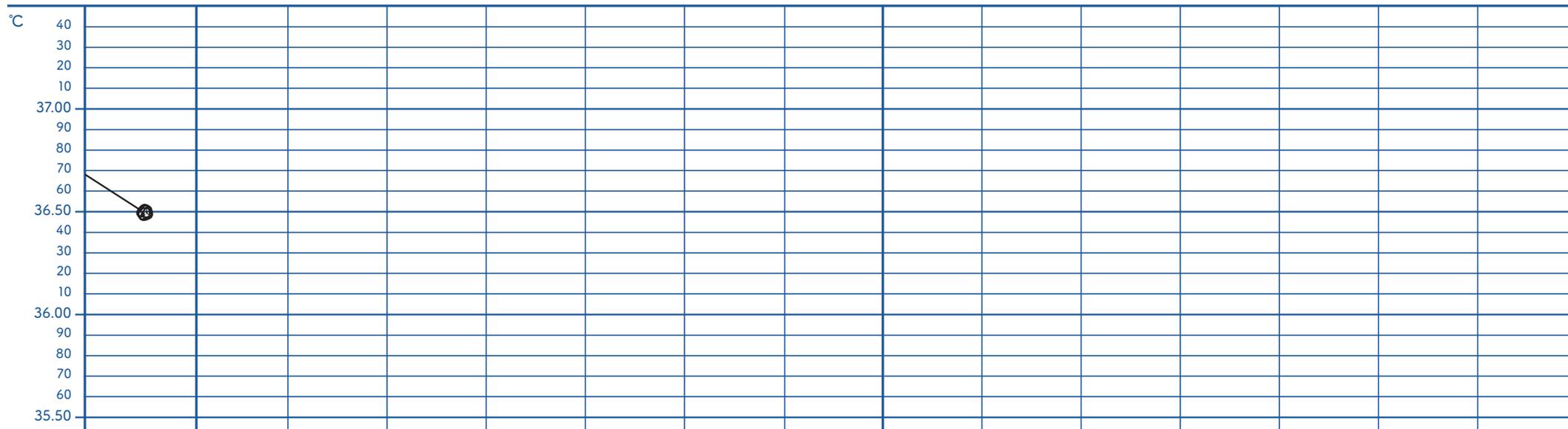
カラダの状態を毎日記録して健康管理に役立てよう。



よい ○ まあまあ △ できなかった (よくなかった) ✕

日付	記入例	月							日						
曜日		月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
睡眠	○														
運動	✕														
朝ごはん	△														
体調	○														
体重(kg)	45.8														

体温 (女子は基礎体温)



MEMO



昨日はよく眠れた。
月経が始まる。
おなかが痛い。



※体温を測るときは毎日なるべく同じ時間に、女子が基礎体温を測るときは目覚めてすぐ測ろう。
※女子は、月経が始まった日と終わった日も記録しておこう。