

健康生活表

()班 名前() 男・女 年齢()歳

日にち 項目		／	／	／	／	備考
		前日	当日	2日目	3日目	
睡眠	よくねむれた					
	普通					
	あまりねむれなかった					
	ねむれなかった					
体調	調子がよい					
	普通					
	あまり調子がよくない					
	調子がよくない					
食欲	ある					
	普通					
	あまりない					
	ない					
便通	なし					
	普通便					
	軟便					
	下痢					
疲労	疲れてない					
	普通					
	少し疲れてる					
	疲れてる					
その他	せきができる					
	熱がある					
	頭が痛い					
	お腹が痛い					
	ケガをした					
	虫にさされた					
	()					
()						