

🍀 体調記録表 🍀

年 月

日付	体温 (°C)	睡眠時間 (時間)	睡眠の質 (○△×)	気分 (◎○△×)	体調メモ (症状・気づきなど)	運動 (○△×)	備考
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							

🍀 今月のふりかえり 🍀

良かったこと

.....

気になったこと

.....

来月の目標

.....

🍀 今月の平均 🍀

体温 (°C)	
睡眠時間 (時間)	
睡眠の質 (○△×)	
気分 (◎○△×)	
運動 (○△×)	

