

体調管理表

年	/ ( ) : ~ :	/ ( ) : ~ :	/ ( ) : ~ :	/ ( ) : ~ :	/ ( ) : ~ :
睡眠	良好・寝つきが悪い・中途覚醒	良好・寝つきが悪い・中途覚醒	良好・寝つきが悪い・中途覚醒	良好・寝つきが悪い・中途覚醒	良好・寝つきが悪い・中途覚醒
服薬	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜
体調	<input type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 悪い (悪い状態) <input type="checkbox"/> 緊張 <input type="checkbox"/> 落ち着かない <input type="checkbox"/> 体だるい <input type="checkbox"/> 頭痛 <input type="checkbox"/> 人の目が気になる <input type="checkbox"/> 胃痛 <input type="checkbox"/> その他( )	<input type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 悪い (悪い状態) <input type="checkbox"/> 緊張 <input type="checkbox"/> 落ち着かない <input type="checkbox"/> 体だるい <input type="checkbox"/> 頭痛 <input type="checkbox"/> 人の目が気になる <input type="checkbox"/> 胃痛 <input type="checkbox"/> その他( )	<input type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 悪い (悪い状態) <input type="checkbox"/> 緊張 <input type="checkbox"/> 落ち着かない <input type="checkbox"/> 体だるい <input type="checkbox"/> 頭痛 <input type="checkbox"/> 人の目が気になる <input type="checkbox"/> 胃痛 <input type="checkbox"/> その他( )	<input type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 悪い (悪い状態) <input type="checkbox"/> 緊張 <input type="checkbox"/> 落ち着かない <input type="checkbox"/> 体だるい <input type="checkbox"/> 頭痛 <input type="checkbox"/> 人の目が気になる <input type="checkbox"/> 胃痛 <input type="checkbox"/> その他( )	<input type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 悪い (悪い状態) <input type="checkbox"/> 緊張 <input type="checkbox"/> 落ち着かない <input type="checkbox"/> 体だるい <input type="checkbox"/> 頭痛 <input type="checkbox"/> 人の目が気になる <input type="checkbox"/> 胃痛 <input type="checkbox"/> その他( )
ストレス度	(低い) 0…1…2…3…4…5 (高い)	(低い) 0…1…2…3…4…5 (高い)	(低い) 0…1…2…3…4…5 (高い)	(低い) 0…1…2…3…4…5 (高い)	(低い) 0…1…2…3…4…5 (高い)
ストレスケア 楽しかったこと  など					
困ったこと、思ったこと	<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり (内容)	<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり (内容)	<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり (内容)	<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり (内容)	<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり (内容)
その他					

体調管理表

年	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	
睡眠時間	: ~ :	: ~ :	: ~ :	: ~ :	: ~ :	
体 調	睡眠	良好・寝つきが悪い・中途覚醒	良好・寝つきが悪い・中途覚醒	良好・寝つきが悪い・中途覚醒	良好・寝つきが悪い・中途覚醒	良好・寝つきが悪い・中途覚醒
	服薬	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜
	体調	(悪い) 0...1...2...3...4...5 (良い)	(悪い) 0...1...2...3...4...5 (良い)	(悪い) 0...1...2...3...4...5 (良い)	(悪い) 0...1...2...3...4...5 (良い)	(悪い) 0...1...2...3...4...5 (良い)
		<input type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 悪い (悪い状態) <input type="checkbox"/> 緊張 <input type="checkbox"/> 落ち着かない <input type="checkbox"/> 体だるい <input type="checkbox"/> 頭痛 <input type="checkbox"/> 人の目が気になる <input type="checkbox"/> 胃痛 <input type="checkbox"/> 思考力の低下 <input type="checkbox"/> その他( )	<input type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 悪い (悪い状態) <input type="checkbox"/> 緊張 <input type="checkbox"/> 落ち着かない <input type="checkbox"/> 体だるい <input type="checkbox"/> 頭痛 <input type="checkbox"/> 人の目が気になる <input type="checkbox"/> 胃痛 <input type="checkbox"/> 思考力の低下 <input type="checkbox"/> その他( )	<input type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 悪い (悪い状態) <input type="checkbox"/> 緊張 <input type="checkbox"/> 落ち着かない <input type="checkbox"/> 体だるい <input type="checkbox"/> 頭痛 <input type="checkbox"/> 人の目が気になる <input type="checkbox"/> 胃痛 <input type="checkbox"/> 思考力の低下 <input type="checkbox"/> その他( )	<input type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 悪い (悪い状態) <input type="checkbox"/> 緊張 <input type="checkbox"/> 落ち着かない <input type="checkbox"/> 体だるい <input type="checkbox"/> 頭痛 <input type="checkbox"/> 人の目が気になる <input type="checkbox"/> 胃痛 <input type="checkbox"/> 思考力の低下 <input type="checkbox"/> その他( )	<input type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 悪い (悪い状態) <input type="checkbox"/> 緊張 <input type="checkbox"/> 落ち着かない <input type="checkbox"/> 体だるい <input type="checkbox"/> 頭痛 <input type="checkbox"/> 人の目が気になる <input type="checkbox"/> 胃痛 <input type="checkbox"/> 思考力の低下 <input type="checkbox"/> その他( )
	ストレス度	(低い) 0...1...2...3...4...5 (高い)	(低い) 0...1...2...3...4...5 (高い)	(低い) 0...1...2...3...4...5 (高い)	(低い) 0...1...2...3...4...5 (高い)	(低い) 0...1...2...3...4...5 (高い)
ストレスケア 楽しかったこと など						
仕 事	仕事について	<input type="checkbox"/> 出勤 <input type="checkbox"/> 公休 <input type="checkbox"/> 欠勤 <input type="checkbox"/> 時間休 ( h ) (悪い) 0...1...2...3...4...5 (良い)	<input type="checkbox"/> 出勤 <input type="checkbox"/> 公休 <input type="checkbox"/> 欠勤 <input type="checkbox"/> 時間休 ( h ) (悪い) 0...1...2...3...4...5 (良い)	<input type="checkbox"/> 出勤 <input type="checkbox"/> 公休 <input type="checkbox"/> 欠勤 <input type="checkbox"/> 時間休 ( h ) (悪い) 0...1...2...3...4...5 (良い)	<input type="checkbox"/> 出勤 <input type="checkbox"/> 公休 <input type="checkbox"/> 欠勤 <input type="checkbox"/> 時間休 ( h ) (悪い) 0...1...2...3...4...5 (良い)	<input type="checkbox"/> 出勤 <input type="checkbox"/> 公休 <input type="checkbox"/> 欠勤 <input type="checkbox"/> 時間休 ( h ) (悪い) 0...1...2...3...4...5 (良い)
	困ったこと、思ったこと	<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり (内容)	<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり (内容)	<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり (内容)	<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり (内容)	<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり (内容)
	今日できたこと ※何もできない日があっても良い					
その他						