私の健康記録

		ī	入日	1	Ŧ	月	日 ()	
	体	温		血	圧	体	重	排	便
朝			°C	朝	/				
夜			°C	夜	/		Kg		
	食	事		(朝)		(昼)		(夕)	
	運	動		歩数	所要時間	(出かけ	た場所)		
	睡	眠		就寝時間		•	夜中のトイレ		□
今日楽しかったこと			こと						

	•	記入日	f	Ŧ.	月	日 ()	
体	」 温		ш	圧	体	重	排	便
朝		°C	朝	/				
夜		°C	夜	/		Kg		
食	事		(朝)		(昼)		(夕)	
運	1 動		歩数	所要時間	(出かけ	た場所)		
題	重 眠		就寝時間		•	夜中のトイレ		口
今日楽しかったこと								

私の健康記録

		ī	入日	1	Ŧ	月	日 ()	
	体	温		血	圧	体	重	排	便
朝			°C	朝	/				
夜			°C	夜	/		Kg		
	食	事		(朝)		(昼)		(夕)	
	運	動		歩数	所要時間	(出かけ	た場所)		
	睡	眠		就寝時間		•	夜中のトイレ		□
今日楽しかったこと			こと						

	•	記入日	f	Ŧ.	月	日 ()	
体	」 温		ш	圧	体	重	排	便
朝		°C	朝	/				
夜		°C	夜	/		Kg		
食	事		(朝)		(昼)		(夕)	
運	1 動		歩数	所要時間	(出かけ	た場所)		
題	重 眠		就寝時間		•	夜中のトイレ		口
今日楽しかったこと								