●生活習慣記録表　　【　　月　】

毎日の「体温」を記入し、「睡眠」「水分摂取」「お話（交流）」「運動」にチェックをつけてみましょう。

／		／		／		／		／		／		／	
体温	℃	体温	℃	体温	℃	体温	℃	体温	℃	体温	℃	体温	℃
睡眠	□	睡眠	□	睡眠	□	睡眠	□	睡眠	□	睡眠	□	睡眠	□
水分	□	水分	□	水分	□	水分	□	水分	□	水分	□	水分	□
お話	□	お話	□	お話	□	お話	□	お話	□	お話	□	お話	□
運動	□	運動	□	運動	□	運動	□	運動	□	運動	□	運動	□

／		／		／		／		／		／		／	
体温	℃	体温	℃	体温	℃	体温	℃	体温	℃	体温	℃	体温	℃
睡眠	□	睡眠	□	睡眠	□	睡眠	□	睡眠	□	睡眠	□	睡眠	□
水分	□	水分	□	水分	□	水分	□	水分	□	水分	□	水分	□
お話	□	お話	□	お話	□	お話	□	お話	□	お話	□	お話	□
運動	□	運動	□	運動	□	運動	□	運動	□	運動	□	運動	□

／		／		／		／		／		／		／	
体温	℃	体温	℃	体温	℃	体温	℃	体温	℃	体温	℃	体温	℃
睡眠	□	睡眠	□	睡眠	□	睡眠	□	睡眠	□	睡眠	□	睡眠	□
水分	□	水分	□	水分	□	水分	□	水分	□	水分	□	水分	□
お話	□	お話	□	お話	□	お話	□	お話	□	お話	□	お話	□
運動	□	運動	□	運動	□	運動	□	運動	□	運動	□	運動	□

／		／		／		／		／		／		／	
体温	℃	体温	℃	体温	℃	体温	℃	体温	℃	体温	℃	体温	℃
睡眠	□	睡眠	□	睡眠	□	睡眠	□	睡眠	□	睡眠	□	睡眠	□
水分	□	水分	□	水分	□	水分	□	水分	□	水分	□	水分	□
お話	□	お話	□	お話	□	お話	□	お話	□	お話	□	お話	□
運動	□	運動	□	運動	□	運動	□	運動	□	運動	□	運動	□

／		／		／	
体温	℃	体温	℃	体温	℃
睡眠	□	睡眠	□	睡眠	□
水分	□	水分	□	水分	□
お話	□	お話	□	お話	□
運動	□	運動	□	運動	□

※このページをコピーまたは蓮田市ホームページからダウンロードしてお使いください。