

食事・便・体調記録表初診

※体温測定法:起床時に寢床から起き上がる前にわきの下で測定して下さい

月日	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()
起床時間	:	:	:	:	:	:	:
食事記録	時間	:	:	:	:	:	:
	内容						
	時間	:	:	:	:	:	:
	内容						
	時間	:	:	:	:	:	:
	内容						
	飲物						
就寝時間	:	:	:	:	:	:	:
睡眠	<input type="checkbox"/> よく眠れた <input type="checkbox"/> まあまあ眠れた <input type="checkbox"/> あまり眠れなかった						
体温	°C						
便	色						
	形						
	臭い						
体調等 コメント							