

健康千エツゴ表

		3 日 前	2 日 前	1 日 前	1 日 目	2 日 目	3 日 目	1 日 後	2 日 後
す い み ん	おきた時間								
	ねた時間								
	すいみん時間								
	ねむり具合 (よくねた○ ややねぶそく△ ねぶそく×)								
便 通	あった (ふつううち○ やわらかいうち△ げり×)								
	なかった								
食 事	朝 食 (全部たべた○ 少しのこした△ 残した×)								
	昼 食 (全部たべた○ 少しのこした△ 残した×)								
	夕 食 (全部たべた○ 少しのこした△ 残した×)								
体 温	おきた直後								
	ねる前								
脈 拍	おきた直後								
	ねる前								
そ の 他	昼間の行動 (元気○ ふつう△ つかれた×)								
	その他 (びょうきなど)								

☆自分で記入してね。

☆組のけんこう係はみんなのけんこうじょうたいの変化がないかをチェックしよう!

メモ

もってきている持薬などもかいておくと、便利だよ