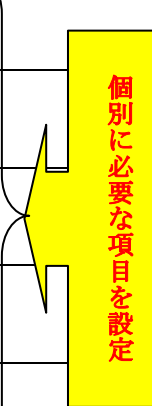


資料5 生活チェック表サンプル

せいかつ ひょう
生活チェック表

訓練科	
氏名	

チェック項目 こうもく	月 日 (月)	月 日 (火)	月 日 (水)	月 日 (木)	月 日 (金)
けんこうじょうたい 健康状態 (○・△・×)					
たいおん 体温					
まえ ひ ね じかん 前の日寝た時間					
きょう お じかん 今日起きた時間					
ちようしょく 朝食 (○・×)					
たいじゅう 体重					
くすり 薬					
はみがき					
しどういんかくにんらん 指導員確認欄					

じぶん へいねつ し まいあさたいおん
自分の平熱を知るためにも毎朝体温をはかりましょう！