

F4体調把握と予定管理シート

ニックネーム：

年 月

自分記録メーター

メモ欄

メーター凡例 ●=心 ○=体

| 日付  | 天気 | 時間 | 体調メモ | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | 服薬<br>チェック | 予定 | 出来事   |
|-----|----|----|------|---|---|---|---|---|---|---|------------|----|-------|
| ( ) |    | 朝  |      |   |   |   |   |   |   |   |            |    | 起床時間： |
|     |    | 午後 |      |   |   |   |   |   |   |   |            |    |       |
|     |    | 夜  |      |   |   |   |   |   |   |   |            |    | 就寝時間： |
| ( ) |    | 朝  |      |   |   |   |   |   |   |   |            |    | 起床時間： |
|     |    | 午後 |      |   |   |   |   |   |   |   |            |    |       |
|     |    | 夜  |      |   |   |   |   |   |   |   |            |    | 就寝時間： |
| ( ) |    | 朝  |      |   |   |   |   |   |   |   |            |    | 起床時間： |
|     |    | 午後 |      |   |   |   |   |   |   |   |            |    |       |
|     |    | 夜  |      |   |   |   |   |   |   |   |            |    | 就寝時間： |
| ( ) |    | 朝  |      |   |   |   |   |   |   |   |            |    | 起床時間： |
|     |    | 午後 |      |   |   |   |   |   |   |   |            |    |       |
|     |    | 夜  |      |   |   |   |   |   |   |   |            |    | 就寝時間： |
| ( ) |    | 朝  |      |   |   |   |   |   |   |   |            |    | 起床時間： |
|     |    | 午後 |      |   |   |   |   |   |   |   |            |    |       |
|     |    | 夜  |      |   |   |   |   |   |   |   |            |    | 就寝時間： |
| ( ) |    | 朝  |      |   |   |   |   |   |   |   |            |    | 起床時間： |
|     |    | 午後 |      |   |   |   |   |   |   |   |            |    |       |
|     |    | 夜  |      |   |   |   |   |   |   |   |            |    | 就寝時間： |
| ( ) |    | 朝  |      |   |   |   |   |   |   |   |            |    | 起床時間： |
|     |    | 午後 |      |   |   |   |   |   |   |   |            |    |       |
|     |    | 夜  |      |   |   |   |   |   |   |   |            |    | 就寝時間： |

F4体調把握と予定管理シート

| 年   |    | 月  |      | 自分記録メーター |   |   |   |   |   |   | メモ         |    |       |
|-----|----|----|------|----------|---|---|---|---|---|---|------------|----|-------|
| 日付  | 天気 | 時間 | 体調メモ | 6        | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | 服薬<br>チェック | 予定 | 出来事   |
| ( ) |    | 朝  |      |          |   |   |   |   |   |   |            |    | 起床時間： |
|     |    | 午後 |      |          |   |   |   |   |   |   |            |    |       |
|     |    | 夜  |      |          |   |   |   |   |   |   |            |    | 就寝時間： |
| ( ) |    | 朝  |      |          |   |   |   |   |   |   |            |    | 起床時間： |
|     |    | 午後 |      |          |   |   |   |   |   |   |            |    |       |
|     |    | 夜  |      |          |   |   |   |   |   |   |            |    | 就寝時間： |
| ( ) |    | 朝  |      |          |   |   |   |   |   |   |            |    | 起床時間： |
|     |    | 午後 |      |          |   |   |   |   |   |   |            |    |       |
|     |    | 夜  |      |          |   |   |   |   |   |   |            |    | 就寝時間： |
| ( ) |    | 朝  |      |          |   |   |   |   |   |   |            |    | 起床時間： |
|     |    | 午後 |      |          |   |   |   |   |   |   |            |    |       |
|     |    | 夜  |      |          |   |   |   |   |   |   |            |    | 就寝時間： |
| ( ) |    | 朝  |      |          |   |   |   |   |   |   |            |    | 起床時間： |
|     |    | 午後 |      |          |   |   |   |   |   |   |            |    |       |
|     |    | 夜  |      |          |   |   |   |   |   |   |            |    | 就寝時間： |
| ( ) |    | 朝  |      |          |   |   |   |   |   |   |            |    | 起床時間： |
|     |    | 午後 |      |          |   |   |   |   |   |   |            |    |       |
|     |    | 夜  |      |          |   |   |   |   |   |   |            |    | 就寝時間： |
| ( ) |    | 朝  |      |          |   |   |   |   |   |   |            |    | 起床時間： |
|     |    | 午後 |      |          |   |   |   |   |   |   |            |    |       |
|     |    | 夜  |      |          |   |   |   |   |   |   |            |    | 就寝時間： |
| ( ) |    | 朝  |      |          |   |   |   |   |   |   |            |    | 起床時間： |
|     |    | 午後 |      |          |   |   |   |   |   |   |            |    |       |
|     |    | 夜  |      |          |   |   |   |   |   |   |            |    | 就寝時間： |