

	月																																						
	日()		日()		日()		日()		日()		日()		日()		日()		日()		日()		日()		日()		日()														
	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜											
39°C																																							
平熱に赤線を入れる	38°C																																						
	37°C																																						
	36°C																																						
35°C																																							
体温	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C												
睡眠																																							
食欲	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕
体調																																							

～記入のしかた(参考:セカンドスクール説明資料より)～
体温 自分の平熱を、グラフの中に赤線で記入しておきましょう。
 朝、目がさめたら、床の中ではかりましょう。
 夜は、寝る前にはかります。入浴直後はさけてください。
 体温のグラフは、折れ線グラフで表しましょう。

睡眠 睡眠時間を数字で記入しましょう。
 その横に、よく眠れたら○、あまりよく眠れなかったら×を記入しましょう。
食事 よく食べられたら○、あまり食べられなかったら△、食べられなかったら×を記入しましょう。
体調 病気やけが、体のようすなど、体全体のことで気づいたことを記入しましょう。