

# コンディショニングチェックシート

7月度

名前

学年

日付	曜日	起床時			食事			就寝	からだで気になること (体調・怪我など) 詳しく記載する
		時刻	体温	体調状況	朝食	昼食	夕食	時刻	
		極力同時刻	平熱±0.5度	○付	食べた○・食べてない×				
1	水	:		良・否				:	
2	木	:		良・否				:	
3	金	:		良・否				:	
4	土	:		良・否				:	
5	日	:		良・否				:	
6	月	:		良・否				:	
7	火	:		良・否				:	
8	水	:		良・否				:	
9	木	:		良・否				:	
10	金	:		良・否				:	
11	土	:		良・否				:	
12	日	:		良・否				:	
13	月	:		良・否				:	
14	火	:		良・否				:	
15	水	:		良・否				:	
16	木	:		良・否				:	
17	金	:		良・否				:	
18	土	:		良・否				:	
19	日	:		良・否				:	
20	月	:		良・否				:	
21	火	:		良・否				:	
22	水	:		良・否				:	
23	木	:		良・否				:	
24	金	:		良・否				:	
25	土	:		良・否				:	
26	日	:		良・否				:	
27	月	:		良・否				:	
28	火	:		良・否				:	
29	水	:		良・否				:	
30	木	:		良・否				:	
31	金	:		良・否				:	

# コンディショニングチェックシート

8 月度

名前 \_\_\_\_\_

学年 \_\_\_\_\_

日付	曜日	起床時			食事			就寝	からだで気になること (体調・怪我など) 詳しく記載する
		時刻	体温	体調状況	朝食	昼食	夕食	時刻	
		極力同時刻	平熱±0.5度	○付	食べた○・食べてない×				
1	土	:		良・否				:	
2	日	:		良・否				:	
3	月	:		良・否				:	
4	火	:		良・否				:	
5	水	:		良・否				:	
6	木	:		良・否				:	
7	金	:		良・否				:	
8	土	:		良・否				:	
9	日	:		良・否				:	
10	月	:		良・否				:	
11	火	:		良・否				:	
12	水	:		良・否				:	
13	木	:		良・否				:	
14	金	:		良・否				:	
15	土	:		良・否				:	
16	日	:		良・否				:	
17	月	:		良・否				:	
18	火	:		良・否				:	
19	水	:		良・否				:	
20	木	:		良・否				:	
21	金	:		良・否				:	
22	土	:		良・否				:	
23	日	:		良・否				:	
24	月	:		良・否				:	
25	火	:		良・否				:	
26	水	:		良・否				:	
27	木	:		良・否				:	
28	金	:		良・否				:	
29	土	:		良・否				:	
30	日	:		良・否				:	
31	月	:		良・否				:	

# コンディショニングチェックシート

9 月 度

名前 \_\_\_\_\_

学年 \_\_\_\_\_

日付	曜日	起床時			食事			就寝	からだで気になること (体調・怪我など) 詳しく記載する
		時刻	体温	体調状況	朝食	昼食	夕食	時刻	
		極力同時刻	平熱±0.5度	○付	食べた○・食べてない×				
1	火	:		良・否				:	
2	水	:		良・否				:	
3	木	:		良・否				:	
4	金	:		良・否				:	
5	土	:		良・否				:	
6	日	:		良・否				:	
7	月	:		良・否				:	
8	火	:		良・否				:	
9	水	:		良・否				:	
10	木	:		良・否				:	
11	金	:		良・否				:	
12	土	:		良・否				:	
13	日	:		良・否				:	
14	月	:		良・否				:	
15	火	:		良・否				:	
16	水	:		良・否				:	
17	木	:		良・否				:	
18	金	:		良・否				:	
19	土	:		良・否				:	
20	日	:		良・否				:	
21	月	:		良・否				:	
22	火	:		良・否				:	
23	水	:		良・否				:	
24	木	:		良・否				:	
25	金	:		良・否				:	
26	土	:		良・否				:	
27	日	:		良・否				:	
28	月	:		良・否				:	
29	火	:		良・否				:	
30	水	:		良・否				:	

# コンディショニングチェックシート

10 月度

名前 \_\_\_\_\_

学年 \_\_\_\_\_

日付	曜日	起床時			食事			就寝	からだで気になること (体調・怪我など) 詳しく記載する
		時刻	体温	体調状況	朝食	昼食	夕食	時刻	
		極力同時刻	平熱±0.5度	○付	食べた○・食べてない×				
1	木	:		良・否				:	
2	金	:		良・否				:	
3	土	:		良・否				:	
4	日	:		良・否				:	
5	月	:		良・否				:	
6	火	:		良・否				:	
7	水	:		良・否				:	
8	木	:		良・否				:	
9	金	:		良・否				:	
10	土	:		良・否				:	
11	日	:		良・否				:	
12	月	:		良・否				:	
13	火	:		良・否				:	
14	水	:		良・否				:	
15	木	:		良・否				:	
16	金	:		良・否				:	
17	土	:		良・否				:	
18	日	:		良・否				:	
19	月	:		良・否				:	
20	火	:		良・否				:	
21	水	:		良・否				:	
22	木	:		良・否				:	
23	金	:		良・否				:	
24	土	:		良・否				:	
25	日	:		良・否				:	
26	月	:		良・否				:	
27	火	:		良・否				:	
28	水	:		良・否				:	
29	木	:		良・否				:	
30	金	:		良・否				:	
31	土	:		良・否				:	

# コンディショニングチェックシート

9 月度

名前 \_\_\_\_\_

学年 \_\_\_\_\_

日付	曜日	起床時			食事			就寝	からだで気になること (体調・怪我など) 詳しく記載する
		時刻	体温	体調状況	朝食	昼食	夕食	時刻	
		極力同時刻	平熱±0.5度	○付	食べた○・食べてない×				
1	日	:		良・否				:	
2	月	:		良・否				:	
3	火	:		良・否				:	
4	水	:		良・否				:	
5	木	:		良・否				:	
6	金	:		良・否				:	
7	土	:		良・否				:	
8	日	:		良・否				:	
9	月	:		良・否				:	
10	火	:		良・否				:	
11	水	:		良・否				:	
12	木	:		良・否				:	
13	金	:		良・否				:	
14	土	:		良・否				:	
15	日	:		良・否				:	
16	月	:		良・否				:	
17	火	:		良・否				:	
18	水	:		良・否				:	
19	木	:		良・否				:	
20	金	:		良・否				:	
21	土	:		良・否				:	
22	日	:		良・否				:	
23	月	:		良・否				:	
24	火	:		良・否				:	
25	水	:		良・否				:	
26	木	:		良・否				:	
27	金	:		良・否				:	
28	土	:		良・否				:	
29	日	:		良・否				:	
30	月	:		良・否				:	

# コンディショニングチェックシート

10 月度

名前 \_\_\_\_\_

学年 \_\_\_\_\_

日付	曜日	起床時			食事			就寝	からだで気になること (体調・怪我など) 詳しく記載する
		時刻	体温	体調状況	朝食	昼食	夕食	時刻	
		極力同時刻	平熱±0.5度	○付	食べた○・食べてない×				
1	火	:		良・否				:	
2	水	:		良・否				:	
3	木	:		良・否				:	
4	金	:		良・否				:	
5	土	:		良・否				:	
6	日	:		良・否				:	
7	月	:		良・否				:	
8	火	:		良・否				:	
9	水	:		良・否				:	
10	木	:		良・否				:	
11	金	:		良・否				:	
12	土	:		良・否				:	
13	日	:		良・否				:	
14	月	:		良・否				:	
15	火	:		良・否				:	
16	水	:		良・否				:	
17	木	:		良・否				:	
18	金	:		良・否				:	
19	土	:		良・否				:	
20	日	:		良・否				:	
21	月	:		良・否				:	
22	火	:		良・否				:	
23	水	:		良・否				:	
24	木	:		良・否				:	
25	金	:		良・否				:	
26	土	:		良・否				:	
27	日	:		良・否				:	
28	月	:		良・否				:	
29	火	:		良・否				:	
30	水	:		良・否				:	
31	木	:		良・否				:	