|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日付天候 | 調子気持ち | 食事 | 睡眠 | 月経 | 頭痛 | コメント（気になったことを書き留めておきましょう） |
| / (　) |  |  |  |  |  |  |
|  |  |
|  |  |
| / (　) |  |  |  |  |  |  |
|  |  |
|  |  |
| / (　) |  |  |  |  |  |  |
|  |  |
|  |  |
| / (　) |  |  |  |  |  |  |
|  |  |
|  |  |
| / (　) |  |  |  |  |  |  |
|  |  |
|  |  |
| / (　) |  |  |  |  |  |  |
|  |  |
|  |  |
| / (　) |  |  |  |  |  |  |
|  |  |
|  |  |

**気分ダイアリー（自分の調子を把握するために）**

天候；晴れ![C:\Users\Atsushi Yoshimura\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\IE\WJXW1DN1\Weather-Symbols-Sun-11634-large[1].png]()、くもり![C:\Users\Atsushi Yoshimura\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\IE\5GDMDDT7\100px-Weather-heavy-overcast.svg[1].png]()、雨、雪　を記録しましょう

調子；調子が良ければ◎、普通なら○、良くなければ△、最悪なら×

食事；時間通りに十分な量を摂れれば◎、まずまず摂れれば○、少しでも摂れたら△、摂れなければ×

睡眠；よく眠れたら◎、そこそこ眠れたら○、あまり眠れなかったら△、ほとんど眠れなかったら×

月経；月経があれば☆　　頭痛；頭痛があれば×