

	月	火	水	木	金	土	日	
	/ 気分	/ 気分	/ 気分	/ 気分	/ 気分	/ 気分	/ 気分	
4:00								4:00
5:00								5:00
6:00								6:00
7:00								7:00
8:00								8:00
9:00								9:00
10:00								10:00
11:00								11:00
12:00								12:00
13:00								13:00
14:00								14:00
15:00								15:00
16:00								16:00
17:00								17:00
18:00								18:00
19:00								19:00
20:00								20:00
21:00								21:00
22:00								22:00
23:00								23:00
0:00								0:00
1:00								1:00
2:00								2:00
3:00								3:00
起床時検温								起床時検温
朝食前検温								朝食前検温
昼食前検温								昼食前検温
夕食前検温								夕食前検温
今日の感想								今日の感想
書き方	<b>【事前】</b> ①1週間の目標を設定、②1週間の起床/就寝時間の目標を設定  <b>【日々】</b> ①1時間ごとに活動内容・気分(5:とても良い・4:比較的良い・3:普通・2:比較的悪い・1:とても悪い)を記入 ②起床時、各食事前に検温して記入 ③1日振り返っての感想							