

お名前

最終月経 月 日から始まった。

体温の記録表(微熱日記) できれば腋の下でなく、舌の下の体温を測ってください。(腋窩温、口腔温)

日付	月 日				月 日				月 日				月 日				月 日							
	仕事・休み				仕事・休み				仕事・休み				仕事・休み				仕事・休み							
時間(時)	8	12	16	20	8	12	16	20	8	12	16	20	8	12	16	20	8	12	16	20	8	12	16	20
38.5																								
(1) 体温																								
38																								
37.5																								
37																								
36.5																								
36																								

(2) 倦怠感(最も強いだるさを10点、ないときを0点とした時の、今の点数)

10																				
5																				
0																				

(3) 出来事、気づいたこと、他の症状の様子など、何でも

--	--	--	--	--	--	--	--

(4) 疲れる前に休憩する、脳のアイドリングを最小限にする。守れたときはO、守れなかったときはX

休憩																
アイドリング																

(4) 散歩の時間(分)、ヨガの練習回数(回)

散歩																
ヨガ																