

免疫力チェックシート

確認を含めてチェック✔をつけましょう

- ☐ 外出をするのが億劫で日光を浴びる機会が少ない
- ☐ 朝食はほとんど食べない or 朝食を全く食べない
- ☐ 栄養バランスは気にしない
- ☐ 1日の大半をパソコンやスマートフォンに費やしている
- ☐ 大声で笑うことや笑う機会が少ない
- ☐ 寝不足が続く or 朝の目覚めが悪い
- ☐ シャワーだけで湯船につかることがほとんどない
- ☐ 平熱が 36.0℃以下 or 運動をしても体温があまり上がらない
- ☐ 便秘や下痢などを繰り返しやすい
- ☐ ストレスを感じやすくストレス解消があまり得意でない
- ☐ 悩みを一人で抱え込みやすい
- ☐ 几帳面で真面目な性格だと思う
- ☐ 趣味と呼べるものがない
- ☐ 人としゃべるのが苦手
- ☐ 風邪をひきやすく長引きやすい or 口内炎がよくできる