

# 一日の居所・至適範囲チェック

年 組 番 名前

あなたが一日のうちで過ごすそれぞれの「居所」。その環境は、果たして至適範囲内か。温度と湿度をチェックしてみよう。

年 月 日

居所	温度・湿度	時間帯	コメント
【起床】 寝室	温度      ℃	：	
	湿度      %	～ ：	
	温度      ℃	：	
	湿度      %	～ ：	
	温度      ℃	：	
	湿度      %	～ ：	
	温度      ℃	：	
	湿度      %	～ ：	
	温度      ℃	：	
	湿度      %	～ ：	
【就寝】 寝室	温度      ℃	：	
	湿度      %	～ ：	