わたしの ずつう日記

どのくらい いたかった？ **1** ほんのちょっと **2** すこし **3** けっこう **4** とても **5** いままでで いちばん

1日目

日付 _____

あたまが いたかった？ はい いいえ

どのくらい？ 1 2 3 4 5

いつ はじまった？

なにを していた？

なにが きいた？

きょう のんだ 水分 ☐☐☐☐☐☐☐☐

ねた／おきた 時間

2日目

日付 _____

あたまが いたかった？ はい いいえ

どのくらい？ 1 2 3 4 5

いつ はじまった？

なにを していた？

なにが きいた？

きょう のんだ 水分 ☐☐☐☐☐☐☐☐

ねた／おきた 時間

3日目

日付 _____

あたまが いたかった？ はい いいえ

どのくらい？ 1 2 3 4 5

いつ はじまった？

なにを していた？

なにが きいた？

きょう のんだ 水分 ☐☐☐☐☐☐☐☐

ねた／おきた 時間

4日目

日付 _____

あたまが いたかった？ はい いいえ

どのくらい？ 1 2 3 4 5

いつ はじまった？

なにを していた？

なにが きいた？

きょう のんだ 水分 ☐☐☐☐☐☐☐☐

ねた／おきた 時間

5日目

日付 _____

あたまが いたかった？ はい いいえ

どのくらい？ 1 2 3 4 5

いつ はじまった？

なにを していた？

なにが きいた？

きょう のんだ 水分 ☐☐☐☐☐☐☐☐

ねた／おきた 時間

6日目

日付 _____

あたまが いたかった？ はい いいえ

どのくらい？ 1 2 3 4 5

いつ はじまった？

なにを していた？

なにが きいた？

きょう のんだ 水分 ☐☐☐☐☐☐☐☐

ねた／おきた 時間

7日目

日付 _____

あたまが いたかった？ はい いいえ

どのくらい？ 1 2 3 4 5

いつ はじまった？

なにを していた？

なにが きいた？

きょう のんだ 水分 ☐☐☐☐☐☐☐☐

ねた／おきた 時間

1週間のまとめ

あたまがいたかった日

学校を休んだ日

気づいたこと

夜、寝る前にいっしょに記入しましょう。調子のよい日も「はい」か「いいえ」に丸をつけます。

スマホで記録したい方は、読み取ってMigraine Journalへ。
同じ記録をiPhoneで。集計は自動、記録は無料です。
migrainejournal.app · 印刷・共有は自由です

わたしの ずつう日記

子どもは痛みを大人とは違う言葉で表します。小さな子どもでは、頭痛と一緒に、または頭痛のかわりに、腹痛や吐き気、めまいが出ることがよくあります。頭痛がなくても、ここに記録してください。

飲ませた薬

日付	時刻	薬と量	効いた？（1〜2時間後）	ほかの症状 — 吐き気、腹痛、めまい、顔色が悪い

小児科医に伝えること — 今月

頭痛のあった日

学校を休んだ日・早退した日

鎮痛薬を使った日

たいてい直前に起きていること

その日のうちに受診すべきとき

- 突然の激しい頭痛 — これまでで最もひどい
- 頭をぶつけたり転んだりしたあとの頭痛
- 発熱に加えて首のこわばりや発疹がある
- 混乱している、ひどく眠そう、力が入らない、ろれつが回らない、うまく歩けない
- 頭痛で夜中に目を覚ます、または朝起きたときに吐く
- 頭痛がだんだん増えている、または様子が変わってきた

迷ったら、かかりつけの小児科に電話を。夜間・休日は子ども医療電話相談（#8000）へ。緊急時は119番に電話してください。

これは記録であり、診断ではありません。その意味を判断するのは小児科医です。

migrainejournal.app/ja/downloads
印刷・共有は自由です · 再アップロードではなくリンクでお願いします