晨间检查通常是指在一天工作或学习开始前进行的身体和心理状态的自我检查。具体内容可能因人而异，但以下是一些可能包括在晨间检查中的内容：

1.身体：检查身体是否感到疲劳、饥饿、头痛、肌肉酸痛等身体不适。

2.心理状态：检查自己是否感到紧张、焦虑、压力大等情绪问题。

3.睡眠质量：回顾自己的睡眠质量，检查是否充足、舒适。

4.工作计划：回顾今天需要完成的工作和任务，规划一天的工作计划。

5.饮食计划：检查今天的饮食安排，确保有充足的营养和水分。

6.个人卫生：检查个人卫生习惯是否良好，尤其是手部卫生。