

体調チェックシート

氏名 _____

日	日にち	曜日	体温	検温時間	におい味	咳・痰	喉の痛み	倦怠感	頭痛	解熱剤の服用	マスク着用	通勤 通学	その他体調で気づいたこと	出かけた場所 会った人
			できるだけ 決まった 時間に		鼻を かんだ後に チェック	痰が出るか どうかも記入	どんな痛み かも記入	平常に比べて どうか 休んで倦怠感 がとれるか	どんな痛み かも記入	どんな薬を どの程度 服用したか	マスク着用の 場面	通勤通学 の状況	どんな小さなことでもいいので 記入	出かけた先、何時ごろ、 誰に出会ったか等を記入
	7/30	木	36.5	7:40	する	咳が出る 痰はなし	唾を飲むと痛い	なし	なし	していない	外出時 買い物時 通院時	した	昨日より足がむくんでいる	スーパーへ買い物(15時ごろ) プールで練習(18時～20時)
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														

体調チェックシート

氏名 _____

日	日にち	曜日	体温	検温時間	におい味	咳・痰	喉の痛み	倦怠感	頭痛	解熱剤の服用	マスク着用	通勤 通学	その他体調で気づいたこと	出かけた場所 会った人
			できるだけ 決まった 時間に		鼻を かんだ後に チェック	痰が出るか どうかも記入	どんな痛み かも記入	平常に比べて どうか 休んで倦怠感 がとれるか	どんな痛み かも記入	どんな薬を どの程度 服用したか	マスク着用の 場面	通勤通学 の状況	どんな小さなことでもいいので 記入	出かけた先、何時ごろ、 誰に出会ったか等を記入
	7/30	木	36.5	7:40	する	咳が出る 痰はなし	唾を飲むと痛い	なし	なし	していない	外出時 買い物時 通院時	した	昨日より足がむくんでいる	スーパーへ買い物(15時ごろ) プールで練習(18時～20時)
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														