



# まいにち体調 チェックシート

名前：

	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	勤務	その他体調で気づいたこと	出かけた場所・会った人
	4/1	水	36.3	7:00am	する	せきが出るたんはなし	唾を飲むと痛い	なし	なし	していない	仕事時 買い物時 通院時	本社と ●●営業所	昨日より背中のコリが強い	●●スーパーに買い物へ（15時） ●●内科受診（18時）
			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 が取れるか	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	勤務状況 場所	どんな小さなことでも良いので 記入	出かけた先、何時頃、 誰に会ったか
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														



# まいにち たいちょう チェックシート



なまえ：

	ひにち	ようび	たいおん	はかった じかん	におい あじ	せき・たん	のどの いたみ	あたま いた	ねつ おくすり	マスク	たいちょう・きづいたこと	いったばしょ・あったひと
	4/1	水	36.3	7:00	わかる	せきが出る たんはなし	唾を飲むと 痛い	なし	のんでいない	保育園 近所の公園	元気・食欲あり・しっかり寝ました	保育園・近所の公園 クラスのお友達
			できるだけ 決まった時間		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	どんな痛み かも記入	どんな解熱剤 どの程度 服用したか	マスク着用の 場面	どんな小さなことでも良いので 記入	出かけた先、誰に会ったか
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												