まいにち体調　チェックシート

名前：

	日にち	曜日	検温	におい 味	咳・痰	倦怠感	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	する	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	平常に比べて どうか 休んで倦怠感 が取れるか	どんな薬を 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、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	においあじ	せき・たん	ねつのおくすり	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	わかる	せきが出るたんはなし	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	どんな解熱剤を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									