

健康管理チェック表（大田区多摩川マラソン用）

朝晩2回の測定！
37.5℃以上

①～③
急性呼吸器症状

毎日続けよう！

新型コロナウイルスは、あなた自身であなたを守る

1人ひとりが健康管理に努め、感染症の拡大を防止しましょう！

月 日	体 温		① 咳	② のどの痛み	③ 鼻水又は 鼻つまり	④ 体がだるい	⑤ 息が苦しい	⑥ 腹痛・下痢	⑦ 吐き気	⑧ 頭痛	⑨ 関節痛	⑩ めまい	⑪ 食欲不振	その他の自覚症状 (自由記述)
	朝	夜												
1/10	℃	℃												
1/11	℃	℃												
1/12	℃	℃												
1/13	℃	℃												
1/14	℃	℃												
1/15	℃	℃												
1/16	℃	℃												
1/17	℃	℃												
1/18	℃	℃												
1/19	℃	℃												
1/20	℃	℃												
1/21	℃	℃												
1/22	℃	℃												
1/23	℃	℃												
1/24	℃	℃												
1/25	℃	℃												
1/26	℃	℃												
1/27	℃	℃												
1/28	℃	℃												
1/29	℃	℃												
1/30	℃	℃												
1/31	℃	℃												
2/01	℃	℃												
2/02	℃	℃												
2/03	℃	℃												
2/04	℃	℃												
2/05	℃	℃												
2/06	℃	℃												
2/07	℃	℃												

当日