

# 健康管理チェック表（千葉クロカンGP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<br>日 | 体 温 |   | ①<br>咳 | ②<br>のどの痛み | ③<br>鼻水又は<br>鼻つまり | ④<br>体がだるい | ⑤<br>息が苦しい | ⑥<br>腹痛・下痢 | ⑦<br>吐き気 | ⑧<br>頭痛 | ⑨<br>関節痛 | ⑩<br>めまい | ⑪<br>食欲不振 | その他の自覚症状<br>(自由記述) |
|--------|-----|---|--------|------------|-------------------|------------|------------|------------|----------|---------|----------|----------|-----------|--------------------|
|        | 朝   | 夜 |        |            |                   |            |            |            |          |         |          |          |           |                    |
| 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   | ℃   | ℃ |        |            |                   |            |            |            |          |         |          |          |           |                    |
| 2/08   | ℃   | ℃ |        |            |                   |            |            |            |          |         |          |          |           |                    |
| 2/09   | ℃   | ℃ |        |            |                   |            |            |            |          |         |          |          |           |                    |
| 2/10   | ℃   | ℃ |        |            |                   |            |            |            |          |         |          |          |           |                    |
| 2/11   | ℃   | ℃ |        |            |                   |            |            |            |          |         |          |          |           |                    |
| 2/12   | ℃   | ℃ |        |            |                   |            |            |            |          |         |          |          |           |                    |
| 2/13   | ℃   | ℃ |        |            |                   |            |            |            |          |         |          |          |           |                    |
| 2/14   | ℃   | ℃ |        |            |                   |            |            |            |          |         |          |          |           |                    |
| 2/15   | ℃   | ℃ |        |            |                   |            |            |            |          |         |          |          |           |                    |
| 2/16   | ℃   | ℃ |        |            |                   |            |            |            |          |         |          |          |           |                    |
| 2/17   | ℃   | ℃ |        |            |                   |            |            |            |          |         |          |          |           |                    |
| 2/18   | ℃   | ℃ |        |            |                   |            |            |            |          |         |          |          |           |                    |
| 2/19   | ℃   | ℃ |        |            |                   |            |            |            |          |         |          |          |           |                    |
| 2/20   | ℃   | ℃ |        |            |                   |            |            |            |          |         |          |          |           |                    |
| 2/21   | ℃   | ℃ |        |            |                   |            |            |            |          |         |          |          |           |                    |

当日