

健康管理チェック表（東京はるかぜマラソン用）

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 | | | | | | | | | | | | |
| 3/14 | ℃ | ℃ | | | | | | | | | | | | |
| 3/15 | ℃ | ℃ | | | | | | | | | | | | |
| 3/16 | ℃ | ℃ | | | | | | | | | | | | |
| 3/17 | ℃ | ℃ | | | | | | | | | | | | |
| 3/18 | ℃ | ℃ | | | | | | | | | | | | |
| 3/19 | ℃ | ℃ | | | | | | | | | | | | |
| 3/20 | ℃ | ℃ | | | | | | | | | | | | |
| 3/21 | ℃ | ℃ | | | | | | | | | | | | |
| 3/22 | ℃ | ℃ | | | | | | | | | | | | |
| 3/23 | ℃ | ℃ | | | | | | | | | | | | |
| 3/24 | ℃ | ℃ | | | | | | | | | | | | |
| 3/25 | ℃ | ℃ | | | | | | | | | | | | |
| 3/26 | ℃ | ℃ | | | | | | | | | | | | |
| 3/27 | ℃ | ℃ | | | | | | | | | | | | |
| 3/28 | ℃ | ℃ | | | | | | | | | | | | |
| 3/29 | ℃ | ℃ | | | | | | | | | | | | |
| 3/30 | ℃ | ℃ | | | | | | | | | | | | |
| 3/31 | ℃ | ℃ | | | | | | | | | | | | |
| 4/01 | ℃ | ℃ | | | | | | | | | | | | |
| 4/02 | ℃ | ℃ | | | | | | | | | | | | |
| 4/03 | ℃ | ℃ | | | | | | | | | | | | |
| 4/04 | ℃ | ℃ | | | | | | | | | | | | |
| 4/05 | ℃ | ℃ | | | | | | | | | | | | |
| 4/06 | ℃ | ℃ | | | | | | | | | | | | |
| 4/07 | ℃ | ℃ | | | | | | | | | | | | |
| 4/08 | ℃ | ℃ | | | | | | | | | | | | |
| 4/09 | ℃ | ℃ | | | | | | | | | | | | |
| 4/10 | ℃ | ℃ | | | | | | | | | | | | |
| 4/11 | ℃ | ℃ | | | | | | | | | | | | |

当日