

# 健康管理チェック表（芝ざくらマラソン用）

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												
3/21	℃	℃												
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	℃	℃												
4/12	℃	℃												
4/13	℃	℃												
4/14	℃	℃												
4/15	℃	℃												
4/16	℃	℃												
4/17	℃	℃												
4/18	℃	℃												

当日