

健康管理チェック表（東京ウルトラマラソン用）

朝晩2回の測定！
37.5℃以上要注意

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（味覚嗅覚異常・ひどい倦怠感・血中酸素濃度低下（96%以下要注意））
	朝	夜												
4/11	℃	℃												
4/12	℃	℃												
4/13	℃	℃												
4/14	℃	℃												
4/15	℃	℃												
4/16	℃	℃												
4/17	℃	℃												
4/18	℃	℃												
4/19	℃	℃												
4/20	℃	℃												
4/21	℃	℃												
4/22	℃	℃												
4/23	℃	℃												
4/24	℃	℃												
4/25	℃	℃												
4/26	℃	℃												
4/27	℃	℃												
4/28	℃	℃												
4/29	℃	℃												
4/30	℃	℃												
5/01	℃	℃												
5/02	℃	℃												
5/03	℃	℃												
5/04	℃	℃												
5/05	℃	℃												
5/06	℃	℃												
5/07	℃	℃												
5/08	℃	℃												
5/09	℃	℃												

当日