

健康管理チェック表 (サマークロスカントリーin千葉用)

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												
7/03	℃	℃												
7/04	℃	℃												
7/05	℃	℃												
7/06	℃	℃												
7/07	℃	℃												
7/08	℃	℃												
7/09	℃	℃												
7/10	℃	℃												
7/11	℃	℃												
7/12	℃	℃												
7/13	℃	℃												
7/14	℃	℃												
7/15	℃	℃												
7/16	℃	℃												
7/17	℃	℃												
7/18	℃	℃												
7/19	℃	℃												
7/20	℃	℃												
7/21	℃	℃												
7/22	℃	℃												
7/23	℃	℃												
7/24	℃	℃												
7/25	℃	℃												
7/26	℃	℃												
7/27	℃	℃												
7/28	℃	℃												
7/29	℃	℃												
7/30	℃	℃												
7/31	℃	℃												

当日