

# 健康管理チェック表（東京サマー&イブニングマラソン用）

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												
8/22	℃	℃												
8/23	℃	℃												
8/24	℃	℃												
8/25	℃	℃												
8/26	℃	℃												
8/27	℃	℃												
8/28	℃	℃												
8/29	℃	℃												
8/30	℃	℃												
8/31	℃	℃												
9/01	℃	℃												
9/02	℃	℃												
9/03	℃	℃												
9/04	℃	℃												
9/05	℃	℃												
9/06	℃	℃												
9/07	℃	℃												
9/08	℃	℃												
9/09	℃	℃												
9/10	℃	℃												
9/11	℃	℃												
9/12	℃	℃												
9/13	℃	℃												
9/14	℃	℃												
9/15	℃	℃												
9/16	℃	℃												
9/17	℃	℃												
9/18	℃	℃												
9/19	℃	℃												

当日