

# 健康管理チェック表（お台場シティマラソン用）

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 鼻づまり	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												
10/16	. °C	. °C												
10/17	. °C	. °C												
10/18	. °C	. °C												
10/19	. °C	. °C												
10/20	. °C	. °C												
10/21	. °C	. °C												
10/22	. °C	. °C												
10/23	. °C	. °C												
10/24	. °C	. °C												
10/25	. °C	. °C												
10/26	. °C	. °C												
10/27	. °C	. °C												
10/28	. °C	. °C												
10/29	. °C	. °C												
10/30	. °C	. °C												
10/31	. °C	. °C												
11/01	. °C	. °C												
11/02	. °C	. °C												
11/03	. °C	. °C												
11/04	. °C	. °C												
11/05	. °C	. °C												
11/06	. °C	. °C												
11/07	. °C	. °C												
11/08	. °C	. °C												
11/09	. °C	. °C												
11/10	. °C	. °C												
11/11	. °C	. °C												
11/12	. °C	. °C												
11/06	. °C	. °C												

当日