

健康管理チェック表（千葉さとやまマラソン用）

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												
11/28	℃	℃												
11/29	℃	℃												
11/30	℃	℃												
12/01	℃	℃												
12/02	℃	℃												
12/03	℃	℃												
12/04	℃	℃												
12/05	℃	℃												
12/06	℃	℃												
12/07	℃	℃												
12/08	℃	℃												
12/09	℃	℃												
12/10	℃	℃												
12/11	℃	℃												
12/12	℃	℃												
12/13	℃	℃												
12/14	℃	℃												
12/15	℃	℃												
12/16	℃	℃												
12/17	℃	℃												
12/18	℃	℃												
12/19	℃	℃												
12/20	℃	℃												
12/21	℃	℃												
12/22	℃	℃												
12/23	℃	℃												
12/24	℃	℃												
12/25	℃	℃												
12/26	℃	℃												

当日