健康管理チェック表（Online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												
1／10	℃	℃												
1／11	．℃	．℃												
1／12	．℃	．℃												
1／13	．℃	．℃												
1／14	．℃	．℃												
1／15	．℃	．℃												
1／16	．℃	．℃												
1／17	．℃	．℃												
1／18	．℃	．℃												
1／19	．℃	．℃												
1／20	．℃	．℃												
1／21	．℃	．℃												
1／22	．℃	．℃												
1／23	．℃	．℃												
1／24	．℃	．℃												
1／25	．℃	．℃												
1／26	．℃	．℃												
1／27	．℃	．℃												
1／28	．℃	．℃												
1／29	．℃	．℃												
1／30	．℃	．℃												
1／31	．℃	．℃												
2／01	．℃	．℃												
2／02	．℃	．℃												
2／03	．℃	．℃												
2／04	．℃	．℃												
2／05	．℃	．℃												
2／06	．℃	．℃												
2／07	．℃	．℃												