

健康管理チェック表（鶴見川風の音マラソン大会用）

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												
10/20	℃	℃												
10/21	℃	℃												
10/22	℃	℃												
10/23	℃	℃												
10/24	℃	℃												
10/25	℃	℃												
10/26	℃	℃												
10/27	℃	℃												
10/28	℃	℃												
10/29	℃	℃												
10/30	℃	℃												
10/31	℃	℃												
11/01	℃	℃												
11/02	℃	℃												
11/03	℃	℃												
11/04	℃	℃												
11/05	℃	℃												
11/06	℃	℃												
11/07	℃	℃												
11/08	℃	℃												
11/09	℃	℃												
11/10	℃	℃												
11/11	℃	℃												
11/12	℃	℃												
11/13	℃	℃												
11/14	℃	℃												
11/15	℃	℃												
11/16	℃	℃												
11/17	℃	℃												

当日