



# まいにち体調 チェックシート

名前：

年齢

	日にち	曜日	検温	熱っぽさ	のどの傷み	せき・たん	息苦しさ	倦怠感	におい・味	下痢	その他体調で気づいたこと
			できるだけ決まった時間に	寒気がする汗をかく	のどがジンジン痛むしみる	せき・たんが出るか	息がしにくい	体のだるさ、食欲がない	鼻をかんだ後にチェック	下痢をしているか	どんな小さなことでも良いから書き込む
	4/1	水	37.5	○をする	○をする	○をする	○をする	○をする	○をする	○をする	昨日より背中のコリが強い
1				あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	する・しない	あり・なし	
2				あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	する・しない	あり・なし	
3				あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	する・しない	あり・なし	
4				あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	する・しない	あり・なし	
5				あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	する・しない	あり・なし	
6				あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	する・しない	あり・なし	
7				あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	する・しない	あり・なし	
8				あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	する・しない	あり・なし	
9				あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	する・しない	あり・なし	
10				あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	する・しない	あり・なし	
11				あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	する・しない	あり・なし	
12				あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	する・しない	あり・なし	
13				あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	する・しない	あり・なし	
14				あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	する・しない	あり・なし	