# 健康チェックシート

居住地区の保健所、緊急連絡先の電話番号など

| | 月日（曜） | 記録時刻 | 体温 | だるさ | 咳 | 喉の違和感や痛み | 鼻水 鼻づまり | 吐気 | 息苦しさ | 頭痛 | 嗅覚 | 味覚 | 下痢 | その他 | ひとこと日記：何をしたか、どこへ行ったか、誰と会ったか、体調、服用など |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | / （ ） | 朝 ： | 朝 ℃ | | | | | | | | | | | | |
| | | 夜 ： | 夜 ℃ | | | | | | | | | | | | |
| 2 | / （ ） | 朝 ： | 朝 ℃ | | | | | | | | | | | | |
| | | 夜 ： | 夜 ℃ | | | | | | | | | | | | |
| 3 | / （ ） | 朝 ： | 朝 ℃ | | | | | | | | | | | | |
| | | 夜 ： | 夜 ℃ | | | | | | | | | | | | |
| 4 | / （ ） | 朝 ： | 朝 ℃ | | | | | | | | | | | | |
| | | 夜 ： | 夜 ℃ | | | | | | | | | | | | |
| 5 | / （ ） | 朝 ： | 朝 ℃ | | | | | | | | | | | | |
| | | 夜 ： | 夜 ℃ | | | | | | | | | | | | |
| 6 | / （ ） | 朝 ： | 朝 ℃ | | | | | | | | | | | | |
| | | 夜 ： | 夜 ℃ | | | | | | | | | | | | |
| 7 | / （ ） | 朝 ： | 朝 ℃ | | | | | | | | | | | | |
| | | 夜 ： | 夜 ℃ | | | | | | | | | | | | |
| 8 | / （ ） | 朝 ： | 朝 ℃ | | | | | | | | | | | | |
| | | 夜 ： | 夜 ℃ | | | | | | | | | | | | |
| 9 | / （ ） | 朝 ： | 朝 ℃ | | | | | | | | | | | | |
| | | 夜 ： | 夜 ℃ | | | | | | | | | | | | |
| 10 | / （ ） | 朝 ： | 朝 ℃ | | | | | | | | | | | | |
| | | 夜 ： | 夜 ℃ | | | | | | | | | | | | |
| 11 | / （ ） | 朝 ： | 朝 ℃ | | | | | | | | | | | | |
| | | 夜 ： | 夜 ℃ | | | | | | | | | | | | |
| 12 | / （ ） | 朝 ： | 朝 ℃ | | | | | | | | | | | | |
| | | 夜 ： | 夜 ℃ | | | | | | | | | | | | |
| 13 | / （ ） | 朝 ： | 朝 ℃ | | | | | | | | | | | | |
| | | 夜 ： | 夜 ℃ | | | | | | | | | | | | |
| 14 | / （ ） | 朝 ： | 朝 ℃ | | | | | | | | | | | | |
| | | 夜 ： | 夜 ℃ | | | | | | | | | | | | |