

## 健康チェックシート（自己管理用）

名前

- 自身の体調チェックを毎日実施してください
- 毎朝、体温測定と症状（のどの痛み・咳・倦怠感・頭痛・食欲低下など）のチェックをお願いします。
- もし気になる症状が現れたときには、速やかに最寄りの病院、保健所・帰国者・接触者電話相談センターへご連絡ください。
- 提出の求めに応じて、この体調チェックシートを基に「提出用シート」に記載をし提出ください。

平熱				℃				行動記録
NO	月日	曜日	起床時体温	体調確認（のどの痛み・咳・倦怠感・頭痛・食欲低下等）		味覚・嗅覚異常		
				なし	あり <small>（ありの場合は具体的に）</small>	なし	あり <small>（ありの場合は具体的に）</small>	
例	6月1日	月	36.5		○ のどの痛み	○		感染者との濃厚接触 海外・県外等への移動 等
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								
平均（自動計算⇒）				平熱の参考としてください				