

		毎日の健康観察記録							【 番 名前 】	
5月		体温		前日の 睡眠時間	排便	食欲			内科的 症状	受診した ら〇を 記入
		平熱	度			朝	昼	夜		
1	金	朝	度	時間					咳・咽頭痛・頭痛・関節痛・悪寒・だるい・腹痛 吐き気・その他（ ）	
2	土	朝	度	時間					咳・咽頭痛・頭痛・関節痛・悪寒・だるい・腹痛 吐き気・その他（ ）	
3	日	朝	度	時間					咳・咽頭痛・頭痛・関節痛・悪寒・だるい・腹痛 吐き気・その他（ ）	
4	月	朝	度	時間					咳・咽頭痛・頭痛・関節痛・悪寒・だるい・腹痛 吐き気・その他（ ）	
5	火	朝	度	時間					咳・咽頭痛・頭痛・関節痛・悪寒・だるい・腹痛 吐き気・その他（ ）	
6	水	朝	度	時間					咳・咽頭痛・頭痛・関節痛・悪寒・だるい・腹痛 吐き気・その他（ ）	
7	木	朝	度	時間					咳・咽頭痛・頭痛・関節痛・悪寒・だるい・腹痛 吐き気・その他（ ）	
8	金	朝	度	時間					咳・咽頭痛・頭痛・関節痛・悪寒・だるい・腹痛 吐き気・その他（ ）	
9	土	朝	度	時間					咳・咽頭痛・頭痛・関節痛・悪寒・だるい・腹痛 吐き気・その他（ ）	
10	日	朝	度	時間					咳・咽頭痛・頭痛・関節痛・悪寒・だるい・腹痛 吐き気・その他（ ）	
11	月	朝	度	時間					咳・咽頭痛・頭痛・関節痛・悪寒・だるい・腹痛 吐き気・その他（ ）	
12	火	朝	度	時間					咳・咽頭痛・頭痛・関節痛・悪寒・だるい・腹痛 吐き気・その他（ ）	
13	水	朝	度	時間					咳・咽頭痛・頭痛・関節痛・悪寒・だるい・腹痛 吐き気・その他（ ）	
14	木	朝	度	時間					咳・咽頭痛・頭痛・関節痛・悪寒・だるい・腹痛 吐き気・その他（ ）	
15	金	朝	度	時間					咳・咽頭痛・頭痛・関節痛・悪寒・だるい・腹痛 吐き気・その他（ ）	
16	土	朝	度	時間					咳・咽頭痛・頭痛・関節痛・悪寒・だるい・腹痛 吐き気・その他（ ）	
17	日	朝	度	時間					咳・咽頭痛・頭痛・関節痛・悪寒・だるい・腹痛 吐き気・その他（ ）	
18	月	朝	度	時間					咳・咽頭痛・頭痛・関節痛・悪寒・だるい・腹痛 吐き気・その他（ ）	
19	火	朝	度	時間					咳・咽頭痛・頭痛・関節痛・悪寒・だるい・腹痛 吐き気・その他（ ）	
20	水	朝	度	時間					咳・咽頭痛・頭痛・関節痛・悪寒・だるい・腹痛 吐き気・その他（ ）	
21	木	朝	度	時間					咳・咽頭痛・頭痛・関節痛・悪寒・だるい・腹痛 吐き気・その他（ ）	
22	金	朝	度	時間					咳・咽頭痛・頭痛・関節痛・悪寒・だるい・腹痛 吐き気・その他（ ）	
23	土	朝	度	時間					咳・咽頭痛・頭痛・関節痛・悪寒・だるい・腹痛 吐き気・その他（ ）	
24	日	朝	度	時間					咳・咽頭痛・頭痛・関節痛・悪寒・だるい・腹痛 吐き気・その他（ ）	
25	月	朝	度	時間					咳・咽頭痛・頭痛・関節痛・悪寒・だるい・腹痛 吐き気・その他（ ）	
26	火	朝	度	時間					咳・咽頭痛・頭痛・関節痛・悪寒・だるい・腹痛 吐き気・その他（ ）	
27	水	朝	度	時間					咳・咽頭痛・頭痛・関節痛・悪寒・だるい・腹痛 吐き気・その他（ ）	
28	木	朝	度	時間					咳・咽頭痛・頭痛・関節痛・悪寒・だるい・腹痛 吐き気・その他（ ）	
29	金	朝	度	時間					咳・咽頭痛・頭痛・関節痛・悪寒・だるい・腹痛 吐き気・その他（ ）	
30	土	朝	度	時間					咳・咽頭痛・頭痛・関節痛・悪寒・だるい・腹痛 吐き気・その他（ ）	
31	日	朝	度	時間					咳・咽頭痛・頭痛・関節痛・悪寒・だるい・腹痛 吐き気・その他（ ）	
感染症を広げない努力をしよう！ 外出しない 手洗い励行 マスク着用 免疫力を落とさない！ よく食べ、よく寝て、よく出す！ ストレス発散										