体調管理シート（自己管理用）

●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。
●主催者の求めに応じて、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			℃						
○月	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			行動記録
			なし	あり	（ありの場合は具体的に）	なし	あり	（ありの場合は具体的に）	
例	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									