



まいにち体調 チェックシート

名前：

	日にち	曜日	体温	検温時間	におい味	咳・痰	喉の痛み	倦怠感	頭痛	解熱剤の服用	マスク着用	勤務	その他体調で気づいたこと	出かけた場所・会った人
	4/1	水	36.3	7:00am	する	せきが出るたんはなし	唾を飲むと痛い	なし	なし	していない	仕事時 買い物時 通院時	本社と ●●営業所	昨日より背中のコリが強い	●●スーパーに買い物へ（15時） ●●内科受診（18時）
			できるだけ決まった時間に		鼻を かんだ後に チェック	痰が出るか どうかも記入	どんな痛み かも記入	平常に比べて どうか 休んで倦怠感 が取れるか	どんな痛み かも記入	どんな薬を どの程度 服用したか	マスク着用の 場面	勤務状況 場所	どんな小さなことでも良いので 記入	出かけた先、何時頃、 誰に会ったか
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														