

## 体調管理シート(ご自身の健康管理にお役立てください)

☆なるべく毎日測定して、平熱を確認しましょう。

☆体調が優れない時や、風邪症状が続いている時は、外出をお控え下さい。

☆熱中症予防のため、適宜マスクをはずし、こまめに水分・塩分をとりましょう。

☆いつもと違う体調の変化がありましたら、早めにかかりつけ医に相談することをお勧めします。

年 月

日	曜日	体温			血圧	脈拍	気になる症状に○をつけましょう								備考 トレーニング・外出等	
		朝		晩			頭痛	のど痛	嗅覚味覚異常	下痢腹痛	だるさ	熱っぽさ	咳	息切れ息苦しさ		その他
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					/											