

【参考様式】

健康チェックシート（自己管理用）及び行動記録表

- 毎朝の体温測定と症状のチェック及び1日の行動を記録してください。（ ）月分
- もし気になる症状が現れたときには、速やかにかかりつけや最寄りの病院へご連絡ください。
- 大会・講習会等に参加する場合、この体調チェックシートを基に「健康調査票」を作成し、チーム責任者に提出してください。
- 大会・講習会等終了後、2週間はお手元で保管してください。

ご本人が陽性と判定されたとき、濃厚接触が疑われるときなど、2週間を遡っての行動記録が非常に重要です。記録をつけることを習慣化しましょう！！

平 熱		℃				
日	曜日	起床時 体温	体調確認（欄外の症状例参照）			行動記録（外出先）
			なし	あり	（ありの場合は具体的に記入）	
記入例		36.5		○	のどの痛み	職場（8～17）△△スーパー（17：30～18：00）
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						

主な症状

・発熱 ・空咳 ・だるさ ・のどの痛み ・頭痛 ・下痢 ・結膜炎 ・味覚障害 ・嗅覚障害