健康管理セルフチェック表

氏名

			1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目
月　日			／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
曜　日																
体温		起床時	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
体調	1	倦怠感														
	2	咳														
	3	のどの痛み														
	4	たん														
	5	（アレルギー/花粉症を除く） 鼻水・鼻づまり														
	6	息苦しさ														
	7	同居者に 上記の症状がある														

※該当する場合は「○」を付けてください。