

健康チェックシート

| | 日にち | 記録時刻 | 体温 | だるさ | 咳 | 喉の違和感 や痛み | 鼻水 鼻づまり | 吐気 | 息苦しさ | 頭痛 | 嗅覚 | 味覚 | 下痢 | その他 | ひとこと日記 何をしたか、どこに行ったか、誰と会ったか、体調、服用など |
|----|-------|------|------|-----|---|--------------|------------|----|------|----|----|----|----|-----|-------------------------------------|
| 1 | / () | 朝 : | 朝 °C | | | | | | | | | | | | |
| | | 夜 : | 夜 °C | | | | | | | | | | | | |
| 2 | / () | 朝 : | 朝 °C | | | | | | | | | | | | |
| | | 夜 : | 夜 °C | | | | | | | | | | | | |
| 3 | / () | 朝 : | 朝 °C | | | | | | | | | | | | |
| | | 夜 : | 夜 °C | | | | | | | | | | | | |
| 4 | / () | 朝 : | 朝 °C | | | | | | | | | | | | |
| | | 夜 : | 夜 °C | | | | | | | | | | | | |
| 5 | / () | 朝 : | 朝 °C | | | | | | | | | | | | |
| | | 夜 : | 夜 °C | | | | | | | | | | | | |
| 6 | / () | 朝 : | 朝 °C | | | | | | | | | | | | |
| | | 夜 : | 夜 °C | | | | | | | | | | | | |
| 7 | / () | 朝 : | 朝 °C | | | | | | | | | | | | |
| | | 夜 : | 夜 °C | | | | | | | | | | | | |
| 8 | / () | 朝 : | 朝 °C | | | | | | | | | | | | |
| | | 夜 : | 夜 °C | | | | | | | | | | | | |
| 9 | / () | 朝 : | 朝 °C | | | | | | | | | | | | |
| | | 夜 : | 夜 °C | | | | | | | | | | | | |
| 10 | / () | 朝 : | 朝 °C | | | | | | | | | | | | |
| | | 夜 : | 夜 °C | | | | | | | | | | | | |
| 11 | / () | 朝 : | 朝 °C | | | | | | | | | | | | |
| | | 夜 : | 夜 °C | | | | | | | | | | | | |
| 12 | / () | 朝 : | 朝 °C | | | | | | | | | | | | |
| | | 夜 : | 夜 °C | | | | | | | | | | | | |
| 13 | / () | 朝 : | 朝 °C | | | | | | | | | | | | |
| | | 夜 : | 夜 °C | | | | | | | | | | | | |
| 14 | / () | 朝 : | 朝 °C | | | | | | | | | | | | |
| | | 夜 : | 夜 °C | | | | | | | | | | | | |