

健康状態記録表（8月1日～）

（ ）年（ ）科（ ）番 氏名（ ）

毎日朝と夜に体温を測り、体調の確認をして結果を記録してください。

方法 ①朝と夜の体温を記入 ②当てはまる症状全てに○ ③朝食を食べたら○、食べなかったら× ④前日の寝た時刻を記入

令和3年 8月

日	曜日	朝の体温	夜の体温	症状（当てはまる症状全てに○をしてください。その他の症状は（ ）に記入）	朝食	昨日寝た時刻
1	日	°C	°C	せき・のどの痛み・だるさ・息苦しさ・くしゃみ・鼻水・頭痛・その他（ ）	食べた・食べてない	時 分
2	月	°C	°C	せき・のどの痛み・だるさ・息苦しさ・くしゃみ・鼻水・頭痛・その他（ ）	食べた・食べてない	時 分
3	火	°C	°C	せき・のどの痛み・だるさ・息苦しさ・くしゃみ・鼻水・頭痛・その他（ ）	食べた・食べてない	時 分
4	水	°C	°C	せき・のどの痛み・だるさ・息苦しさ・くしゃみ・鼻水・頭痛・その他（ ）	食べた・食べてない	時 分
5	木	°C	°C	せき・のどの痛み・だるさ・息苦しさ・くしゃみ・鼻水・頭痛・その他（ ）	食べた・食べてない	時 分
6	金	°C	°C	せき・のどの痛み・だるさ・息苦しさ・くしゃみ・鼻水・頭痛・その他（ ）	食べた・食べてない	時 分
7	土	°C	°C	せき・のどの痛み・だるさ・息苦しさ・くしゃみ・鼻水・頭痛・その他（ ）	食べた・食べてない	時 分
8	日	°C	°C	せき・のどの痛み・だるさ・息苦しさ・くしゃみ・鼻水・頭痛・その他（ ）	食べた・食べてない	時 分
9	月	°C	°C	せき・のどの痛み・だるさ・息苦しさ・くしゃみ・鼻水・頭痛・その他（ ）	食べた・食べてない	時 分
10	火	°C	°C	せき・のどの痛み・だるさ・息苦しさ・くしゃみ・鼻水・頭痛・その他（ ）	食べた・食べてない	時 分
11	水	°C	°C	せき・のどの痛み・だるさ・息苦しさ・くしゃみ・鼻水・頭痛・その他（ ）	食べた・食べてない	時 分
12	木	°C	°C	せき・のどの痛み・だるさ・息苦しさ・くしゃみ・鼻水・頭痛・その他（ ）	食べた・食べてない	時 分
13	金	°C	°C	せき・のどの痛み・だるさ・息苦しさ・くしゃみ・鼻水・頭痛・その他（ ）	食べた・食べてない	時 分
14	土	°C	°C	せき・のどの痛み・だるさ・息苦しさ・くしゃみ・鼻水・頭痛・その他（ ）	食べた・食べてない	時 分
15	日	°C	°C	せき・のどの痛み・だるさ・息苦しさ・くしゃみ・鼻水・頭痛・その他（ ）	食べた・食べてない	時 分
16	月	°C	°C	せき・のどの痛み・だるさ・息苦しさ・くしゃみ・鼻水・頭痛・その他（ ）	食べた・食べてない	時 分
17	火	°C	°C	せき・のどの痛み・だるさ・息苦しさ・くしゃみ・鼻水・頭痛・その他（ ）	食べた・食べてない	時 分
18	水	°C	°C	せき・のどの痛み・だるさ・息苦しさ・くしゃみ・鼻水・頭痛・その他（ ）	食べた・食べてない	時 分
19	木	°C	°C	せき・のどの痛み・だるさ・息苦しさ・くしゃみ・鼻水・頭痛・その他（ ）	食べた・食べてない	時 分
20	金	°C	°C	せき・のどの痛み・だるさ・息苦しさ・くしゃみ・鼻水・頭痛・その他（ ）	食べた・食べてない	時 分
21	土	°C	°C	せき・のどの痛み・だるさ・息苦しさ・くしゃみ・鼻水・頭痛・その他（ ）	食べた・食べてない	時 分
22	日	°C	°C	せき・のどの痛み・だるさ・息苦しさ・くしゃみ・鼻水・頭痛・その他（ ）	食べた・食べてない	時 分
23	月	°C	°C	せき・のどの痛み・だるさ・息苦しさ・くしゃみ・鼻水・頭痛・その他（ ）	食べた・食べてない	時 分
24	火	°C	°C	せき・のどの痛み・だるさ・息苦しさ・くしゃみ・鼻水・頭痛・その他（ ）	食べた・食べてない	時 分
25	水	°C	°C	せき・のどの痛み・だるさ・息苦しさ・くしゃみ・鼻水・頭痛・その他（ ）	食べた・食べてない	時 分
26	木	°C	°C	せき・のどの痛み・だるさ・息苦しさ・くしゃみ・鼻水・頭痛・その他（ ）	食べた・食べてない	時 分
27	金	°C	°C	せき・のどの痛み・だるさ・息苦しさ・くしゃみ・鼻水・頭痛・その他（ ）	食べた・食べてない	時 分
28	土	°C	°C	せき・のどの痛み・だるさ・息苦しさ・くしゃみ・鼻水・頭痛・その他（ ）	食べた・食べてない	時 分
29	日	°C	°C	せき・のどの痛み・だるさ・息苦しさ・くしゃみ・鼻水・頭痛・その他（ ）	食べた・食べてない	時 分
30	月	°C	°C	せき・のどの痛み・だるさ・息苦しさ・くしゃみ・鼻水・頭痛・その他（ ）	食べた・食べてない	時 分
31	火	°C	°C	せき・のどの痛み・だるさ・息苦しさ・くしゃみ・鼻水・頭痛・その他（ ）	食べた・食べてない	時 分