

健康状態記録表 (1月1日～)

()年 ()科 ()番 氏名 ()



毎朝、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朝の体温を記入 ②当てはまる症状全てに○ ③朝食について○ ④前日の寝た時刻を記入

令和4年 1月

日	曜日	朝の体温	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	土	°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	日	°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	月	°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	火	°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	水	°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	木	°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	金	°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	土	°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	日	°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	月	°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	火	°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	水	°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	木	°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	金	°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	土	°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	日	°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	月	°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	火	°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	水	°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	木	°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	金	°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	土	°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	日	°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	月	°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	火	°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	水	°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	木	°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	金	°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	土	°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	日	°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	月	°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