

健康管理チェックシート

本人氏名 _____

年齢 _____

- 毎朝、かならず体温を測定し記録しましょう。また体調がすぐれない時も、体温を測定し記録しましょう。
- こまめな手洗いを行い、咳エチケットを守りましょう。
- 以下の場合は、必ず報告してください。
 - ・ 37.5℃以上の発熱、もしくは体温が平熱と比較し1.0℃以上高い。
 - ・ 強いだるさ（倦怠感）がある。
 - ・ 強い息苦しさ（呼吸困難）がある。
 - ・ 上記以外の症状（咳・寒気・下痢・おう吐等）がある場合は、「その他症状」の”あり”をチェックし、備考欄に具体的な症状を記入してください。

平熱記入欄 _____ °C

	避難所に来た時					
日付	/	/	/	/	/	/
時間	:	:	:	:	:	:
体温	°C	°C	°C	°C	°C	°C
強いだるさ	なし・あり	なし・あり	なし・あり	なし・あり	なし・あり	なし・あり
強い息苦しさ	なし・あり	なし・あり	なし・あり	なし・あり	なし・あり	なし・あり
その他症状	なし・あり	なし・あり	なし・あり	なし・あり	なし・あり	なし・あり
備考欄						

日付	/	/	/	/	/	/
時間	:	:	:	:	:	:
体温	°C	°C	°C	°C	°C	°C
強いだるさ	なし・あり	なし・あり	なし・あり	なし・あり	なし・あり	なし・あり
強い息苦しさ	なし・あり	なし・あり	なし・あり	なし・あり	なし・あり	なし・あり
その他症状	なし・あり	なし・あり	なし・あり	なし・あり	なし・あり	なし・あり
備考欄						

このシートはそのままお持ち帰りいただき、帰宅後ご自身の体調確認にご利用ください