

# 1週間の体調管理シート

お名前： \_\_\_\_\_ ( 才 男・女 )      身長： \_\_\_\_\_ cm      体重： \_\_\_\_\_ kg

体温	月 日			月 日			月 日			月 日			月 日			月 日		
	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕
40°C																		
39°C																		
38°C																		
37°C																		
36°C																		
症 状	せき	せき	せき	せき	せき	せき	せき	せき	せき	せき	せき	せき	せき	せき	せき	せき	せき	
	くしゃみ	くしゃみ	くしゃみ	くしゃみ	くしゃみ	くしゃみ	くしゃみ	くしゃみ	くしゃみ	くしゃみ	くしゃみ	くしゃみ	くしゃみ	くしゃみ	くしゃみ	くしゃみ	くしゃみ	
	寒気	寒気	寒気	寒気	寒気	寒気	寒気	寒気	寒気	寒気	寒気	寒気	寒気	寒気	寒気	寒気	寒気	
	鼻水	鼻水	鼻水	鼻水	鼻水	鼻水	鼻水	鼻水	鼻水	鼻水	鼻水	鼻水	鼻水	鼻水	鼻水	鼻水	鼻水	
	のどの痛み	のどの痛み	のどの痛み	のどの痛み	のどの痛み	のどの痛み	のどの痛み	のどの痛み	のどの痛み	のどの痛み	のどの痛み	のどの痛み	のどの痛み	のどの痛み	のどの痛み	のどの痛み	のどの痛み	
	腹痛・下痢	腹痛・下痢	腹痛・下痢	腹痛・下痢	腹痛・下痢	腹痛・下痢	腹痛・下痢	腹痛・下痢	腹痛・下痢	腹痛・下痢	腹痛・下痢	腹痛・下痢	腹痛・下痢	腹痛・下痢	腹痛・下痢	腹痛・下痢	腹痛・下痢	
	だるい	だるい	だるい	だるい	だるい	だるい	だるい	だるい	だるい	だるい	だるい	だるい	だるい	だるい	だるい	だるい	だるい	
	激しい呼吸	激しい呼吸	激しい呼吸	激しい呼吸	激しい呼吸	激しい呼吸	激しい呼吸	激しい呼吸	激しい呼吸	激しい呼吸	激しい呼吸	激しい呼吸	激しい呼吸	激しい呼吸	激しい呼吸	激しい呼吸	激しい呼吸	
	関節・筋肉痛	関節・筋肉痛	関節・筋肉痛	関節・筋肉痛	関節・筋肉痛	関節・筋肉痛	関節・筋肉痛	関節・筋肉痛	関節・筋肉痛	関節・筋肉痛	関節・筋肉痛	関節・筋肉痛	関節・筋肉痛	関節・筋肉痛	関節・筋肉痛	関節・筋肉痛	関節・筋肉痛	
	メモ																	