

体調管理カード

No.

		所属												氏名			
日付	記入例 3 / 10 (火)	( )		( )		( )		( )		( )		( )		( )			
測定時刻	朝 7:00 夜 20:30	朝 :	夜 :	朝 :	夜 :	朝 :	夜 :	朝 :	夜 :	朝 :	夜 :	朝 :	夜 :	朝 :	夜 :		
体温	36.8 37.1																
咳	なし 軽・ひどい なし 軽・ひどい	なし 軽・ひどい	なし 軽・ひどい	なし 軽・ひどい	なし 軽・ひどい	なし 軽・ひどい	なし 軽・ひどい	なし 軽・ひどい	なし 軽・ひどい	なし 軽・ひどい	なし 軽・ひどい	なし 軽・ひどい	なし 軽・ひどい	なし 軽・ひどい	なし 軽・ひどい		
鼻水	なし 少 多 なし 少 多	なし 少 多	なし 少 多	なし 少 多	なし 少 多	なし 少 多	なし 少 多	なし 少 多	なし 少 多	なし 少 多	なし 少 多	なし 少 多	なし 少 多	なし 少 多	なし 少 多		
のど痛	なし 軽・ひどい なし 軽・ひどい	なし 軽・ひどい	なし 軽・ひどい	なし 軽・ひどい	なし 軽・ひどい	なし 軽・ひどい	なし 軽・ひどい	なし 軽・ひどい	なし 軽・ひどい	なし 軽・ひどい	なし 軽・ひどい	なし 軽・ひどい	なし 軽・ひどい	なし 軽・ひどい	なし 軽・ひどい		
だるさ	なし 軽・ひどい なし 軽・ひどい	なし 軽・ひどい	なし 軽・ひどい	なし 軽・ひどい	なし 軽・ひどい	なし 軽・ひどい	なし 軽・ひどい	なし 軽・ひどい	なし 軽・ひどい	なし 軽・ひどい	なし 軽・ひどい	なし 軽・ひどい	なし 軽・ひどい	なし 軽・ひどい	なし 軽・ひどい		
頭痛	なし 軽 重 なし 軽 重	なし 軽 重	なし 軽 重	なし 軽 重	なし 軽 重	なし 軽 重	なし 軽 重	なし 軽 重	なし 軽 重	なし 軽 重	なし 軽 重	なし 軽 重	なし 軽 重	なし 軽 重	なし 軽 重		
関節痛	なし あり なし あり	なし あり	なし あり	なし あり	なし あり	なし あり	なし あり	なし あり	なし あり	なし あり	なし あり	なし あり	なし あり	なし あり	なし あり		
下痢	なし あり なし あり	なし あり	なし あり	なし あり	なし あり	なし あり	なし あり	なし あり	なし あり	なし あり	なし あり	なし あり	なし あり	なし あり	なし あり		
食欲	あり なし あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし		
睡眠	良 悪 良 悪	良 悪	良 悪	良 悪	良 悪	良 悪	良 悪	良 悪	良 悪	良 悪	良 悪	良 悪	良 悪	良 悪	良 悪		
その他	昼ごはんあとからちょっと具合が悪い																
日付	記入方法	( )		( )		( )		( )		( )		( )		( )			
測定時刻	毎日、朝夜2回、決まった時間に測ります	朝 :	夜 :	朝 :	夜 :	朝 :	夜 :	朝 :	夜 :	朝 :	夜 :	朝 :	夜 :	朝 :	夜 :		
体温																	
咳	症状それぞれについて該当するものをつけます	なし 軽・ひどい	なし 軽・ひどい	なし 軽・ひどい	なし 軽・ひどい	なし 軽・ひどい	なし 軽・ひどい	なし 軽・ひどい	なし 軽・ひどい	なし 軽・ひどい	なし 軽・ひどい	なし 軽・ひどい	なし 軽・ひどい	なし 軽・ひどい	なし 軽・ひどい		
鼻水		なし 少 多	なし 少 多	なし 少 多	なし 少 多	なし 少 多	なし 少 多	なし 少 多	なし 少 多	なし 少 多	なし 少 多	なし 少 多	なし 少 多	なし 少 多	なし 少 多		
のど痛		なし 軽・ひどい	なし 軽・ひどい	なし 軽・ひどい	なし 軽・ひどい	なし 軽・ひどい	なし 軽・ひどい	なし 軽・ひどい	なし 軽・ひどい	なし 軽・ひどい	なし 軽・ひどい	なし 軽・ひどい	なし 軽・ひどい	なし 軽・ひどい	なし 軽・ひどい		
だるさ		なし 軽・ひどい	なし 軽・ひどい	なし 軽・ひどい	なし 軽・ひどい	なし 軽・ひどい	なし 軽・ひどい	なし 軽・ひどい	なし 軽・ひどい	なし 軽・ひどい	なし 軽・ひどい	なし 軽・ひどい	なし 軽・ひどい	なし 軽・ひどい	なし 軽・ひどい		
頭痛		なし 軽 重	なし 軽 重	なし 軽 重	なし 軽 重	なし 軽 重	なし 軽 重	なし 軽 重	なし 軽 重	なし 軽 重	なし 軽 重	なし 軽 重	なし 軽 重	なし 軽 重	なし 軽 重		
関節痛		なし あり	なし あり	なし あり	なし あり	なし あり	なし あり	なし あり	なし あり	なし あり	なし あり	なし あり	なし あり	なし あり	なし あり		
下痢		なし あり	なし あり	なし あり	なし あり	なし あり	なし あり	なし あり	なし あり	なし あり	なし あり	なし あり	なし あり	なし あり	なし あり		
食欲		あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし		
睡眠		良 悪	良 悪	良 悪	良 悪	良 悪	良 悪	良 悪	良 悪	良 悪	良 悪	良 悪	良 悪	良 悪	良 悪		
その他		気づいたことを記入します															