# 毎日健康チェックシート　★毎朝、体温測定と健康チェックをしよう！

氏名：

〈感染症対策のポイント〉

- 発熱や風邪症状がある場合は、ムリせず自宅で療養しよう。
- 手洗いは30秒程度かけて、水と石けんで丁寧に洗おう。
- 会話をするときは、マスクをしよう。

- 免疫力を高めるため、「十分な睡眠」、「適度な運動」、「バランスのとれた食事」が大切です。

問合せ先：吉田町健康づくり課 ☎32-7000

| 月日 | 曜日 | 体温 | 咳・痰 | 喉の痛み | 倦怠感 | 頭痛 | におい・味の異常 | その他体調の変化 | マスクの着用 | 出掛けた場所・会った人 | 備考（体重、血圧、歩数など） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **(例)6/1** | **月** | **36.3**℃ | (無)・有 | (無)・有 | (無)・有 | 無・(有) | (無)・有 | **肩がこる** | **仕事、買い物時** | **●●スーパーに買い物(15時)** | **血圧 120/70(6時)** |
| | | ℃ | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | | | | |
| | | ℃ | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | | | | |
| | | ℃ | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | | | | |
| | | ℃ | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | | | | |
| | | ℃ | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | | | | |
| | | ℃ | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | | | | |
| | | ℃ | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | | | | |
| | | ℃ | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | | | | |
| | | ℃ | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | | | | |
| | | ℃ | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | | | | |
| | | ℃ | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | | | | |
| | | ℃ | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | | | | |
| | | ℃ | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | | | | |
| | | ℃ | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | | | | |