

# 令和4年3月 健康観察記録

年 組 番 氏名

この健康観察記録は、自分自身の健康観察ができるようになるためのものです。  
 新型コロナウイルス感染症の蔓延を予防するため、引き続き自分の健康状態をチェックし健康管理に努めていきましょう。

## 【記載方法】

1. 毎朝起床時に検温し、下の表に記録してください。
2. その他、風邪の症状の有無(有の場合は具体的症状)に○をつけてください。



日付	曜日	朝の体温	風邪症状
例		36.2℃	無・ <b>有</b> (咳・鼻水・ <b>咽頭痛</b> )・倦怠感・呼吸困難感・吐気・下痢)
3月1日	火	℃	無・有(咳・鼻水・咽頭痛)・倦怠感・呼吸困難感・吐気・下痢)
3月2日	水	℃	無・有(咳・鼻水・咽頭痛)・倦怠感・呼吸困難感・吐気・下痢)
3月3日	木	℃	無・有(咳・鼻水・咽頭痛)・倦怠感・呼吸困難感・吐気・下痢)
3月4日	金	℃	無・有(咳・鼻水・咽頭痛)・倦怠感・呼吸困難感・吐気・下痢)
3月5日	土	℃	無・有(咳・鼻水・咽頭痛)・倦怠感・呼吸困難感・吐気・下痢)
3月6日	日	℃	無・有(咳・鼻水・咽頭痛)・倦怠感・呼吸困難感・吐気・下痢)
3月7日	月	℃	無・有(咳・鼻水・咽頭痛)・倦怠感・呼吸困難感・吐気・下痢)
3月8日	火	℃	無・有(咳・鼻水・咽頭痛)・倦怠感・呼吸困難感・吐気・下痢)
3月9日	水	℃	無・有(咳・鼻水・咽頭痛)・倦怠感・呼吸困難感・吐気・下痢)
3月10日	木	℃	無・有(咳・鼻水・咽頭痛)・倦怠感・呼吸困難感・吐気・下痢)
3月11日	金	℃	無・有(咳・鼻水・咽頭痛)・倦怠感・呼吸困難感・吐気・下痢)
3月12日	土	℃	無・有(咳・鼻水・咽頭痛)・倦怠感・呼吸困難感・吐気・下痢)
3月13日	日	℃	無・有(咳・鼻水・咽頭痛)・倦怠感・呼吸困難感・吐気・下痢)
3月14日	月	℃	無・有(咳・鼻水・咽頭痛)・倦怠感・呼吸困難感・吐気・下痢)
3月15日	火	℃	無・有(咳・鼻水・咽頭痛)・倦怠感・呼吸困難感・吐気・下痢)
3月16日	水	℃	無・有(咳・鼻水・咽頭痛)・倦怠感・呼吸困難感・吐気・下痢)
3月17日	木	℃	無・有(咳・鼻水・咽頭痛)・倦怠感・呼吸困難感・吐気・下痢)
3月18日	金	℃	無・有(咳・鼻水・咽頭痛)・倦怠感・呼吸困難感・吐気・下痢)
3月19日	土	℃	無・有(咳・鼻水・咽頭痛)・倦怠感・呼吸困難感・吐気・下痢)
3月20日	日	℃	無・有(咳・鼻水・咽頭痛)・倦怠感・呼吸困難感・吐気・下痢)
3月21日	月	℃	無・有(咳・鼻水・咽頭痛)・倦怠感・呼吸困難感・吐気・下痢)
3月22日	火	℃	無・有(咳・鼻水・咽頭痛)・倦怠感・呼吸困難感・吐気・下痢)
3月23日	水	℃	無・有(咳・鼻水・咽頭痛)・倦怠感・呼吸困難感・吐気・下痢)
3月24日	木	℃	無・有(咳・鼻水・咽頭痛)・倦怠感・呼吸困難感・吐気・下痢)
3月25日	金	℃	無・有(咳・鼻水・咽頭痛)・倦怠感・呼吸困難感・吐気・下痢)
3月26日	土	℃	無・有(咳・鼻水・咽頭痛)・倦怠感・呼吸困難感・吐気・下痢)
3月27日	日	℃	無・有(咳・鼻水・咽頭痛)・倦怠感・呼吸困難感・吐気・下痢)
3月28日	月	℃	無・有(咳・鼻水・咽頭痛)・倦怠感・呼吸困難感・吐気・下痢)
3月29日	火	℃	無・有(咳・鼻水・咽頭痛)・倦怠感・呼吸困難感・吐気・下痢)
3月30日	水	℃	無・有(咳・鼻水・咽頭痛)・倦怠感・呼吸困難感・吐気・下痢)
3月31日	木	℃	無・有(咳・鼻水・咽頭痛)・倦怠感・呼吸困難感・吐気・下痢)