

## 体温チェック表

😊…元気    😞…元気が出ない    😖…体調が悪い

日付	体温	何か症状はありますか？	体調は？
5/15(金)	. °C	風邪っぽい・だるい・息苦しい	😊 ・ 😞 ・ 😖
5/16(土)	. °C	風邪っぽい・だるい・息苦しい	😊 ・ 😞 ・ 😖
5/17(日)	. °C	風邪っぽい・だるい・息苦しい	😊 ・ 😞 ・ 😖
5/18(月)	. °C	風邪っぽい・だるい・息苦しい	😊 ・ 😞 ・ 😖
5/19(火)	. °C	風邪っぽい・だるい・息苦しい	😊 ・ 😞 ・ 😖
5/20(水)	. °C	風邪っぽい・だるい・息苦しい	😊 ・ 😞 ・ 😖
5/21(木)	. °C	風邪っぽい・だるい・息苦しい	😊 ・ 😞 ・ 😖
5/22(金)	. °C	風邪っぽい・だるい・息苦しい	😊 ・ 😞 ・ 😖
5/23(土)	. °C	風邪っぽい・だるい・息苦しい	😊 ・ 😞 ・ 😖
5/24(日)	. °C	風邪っぽい・だるい・息苦しい	😊 ・ 😞 ・ 😖
5/25(月)	. °C	風邪っぽい・だるい・息苦しい	😊 ・ 😞 ・ 😖
5/26(火)	. °C	風邪っぽい・だるい・息苦しい	😊 ・ 😞 ・ 😖
5/27(水)	. °C	風邪っぽい・だるい・息苦しい	😊 ・ 😞 ・ 😖
5/28(木)	. °C	風邪っぽい・だるい・息苦しい	😊 ・ 😞 ・ 😖
5/29(金)	. °C	風邪っぽい・だるい・息苦しい	😊 ・ 😞 ・ 😖
5/30(土)	. °C	風邪っぽい・だるい・息苦しい	😊 ・ 😞 ・ 😖
5/31(日)	. °C	風邪っぽい・だるい・息苦しい	😊 ・ 😞 ・ 😖



毎朝熱を測り、症状がないか確認し、  
体調がどうか○をしましょう！

### 【相談・受診の目安】

- ・ 発熱や咳などの比較的小さいかぜ症状が4日以上続くとき
- ・ 息苦しさ、強いだるさ、高熱などの強い症状があるとき

→ 帰国者・接触者相談センターへ連絡 ☎