体調管理･行動記録表

大学名：

氏名：

	月日	曜日	体温	検温時間	のどの痛み	咳･痰	鼻水･鼻づまり	頭痛	倦怠感	息苦しさ	味覚異常	嗅覚異常	服薬	その他体調で 気づいたこと	出かけた場所･会った人
			できるだけ決まった時間に測る		どんな痛みか	どのような咳か 痰の有無	アレルギーを除く	どんな痛みか	平時に比べてどうか 休んで倦怠感が取れるか		鼻をかんだ後にチェック		どんな薬をどの程度服用したか	どんな小さなことでも良いので記入	出かけた先、何時ごろ、誰に会ったか
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															
17															
18															
19															
20															