

体温・体調 自己チェック表

年 組 番

*毎朝、起きたときに体温を測定し、前の夜の就寝時刻、体温、体調、同居家族の体調を記入します。

*体調が良いときは○、悪いときは×を記入し、理由を書いてください。

*体温が37.0℃以上のときや体調の悪いときは、家庭で安静にしてください。

7月

日	曜日	本 人				同居家族		印or サイン
		就寝時刻	体 温	体調	×の人は理由	体調	×の人と理由	
1	木		℃					
2	金		℃					
3	土		℃					
4	日		℃					
5	月		℃					
6	火		℃					
7	水		℃					
8	木		℃					
9	金		℃					
10	土		℃					
11	日		℃					
12	月		℃					
13	火		℃					
14	水		℃					
15	木		℃					
16	金		℃					
17	土		℃					
18	日		℃					
19	月		℃					
20	火		℃					