

健康管理表（つくば100キロウォーク大会）

ゼッケンNo：

氏名

平熱

度

- 1 毎朝、起床時と夕方検温し、下の表に記録してください。
- 2 その他、風邪の症状の有無（有りの場合は具体的症状）に○をつけてください。

日付	曜	朝の体温	夕方の体温	風邪症状	備考
例 5/19	金	<input checked="" type="checkbox"/> 平熱 <input type="checkbox"/> 発熱症状 36.1度	<input type="checkbox"/> 平熱 <input checked="" type="checkbox"/> 発熱症状 38.1度	無 <input checked="" type="checkbox"/> 有（咳・鼻水・くしゃみ・咽頭痛・ <input checked="" type="checkbox"/> 倦怠感・呼吸困難感）	
5/20	金	<input type="checkbox"/> 平熱 <input type="checkbox"/> 発熱症状	<input type="checkbox"/> 平熱 <input type="checkbox"/> 発熱症状	無 有（咳・鼻水・くしゃみ・咽頭痛・倦怠感・呼吸困難感）	
5/21	土	<input type="checkbox"/> 平熱 <input type="checkbox"/> 発熱症状	<input type="checkbox"/> 平熱 <input type="checkbox"/> 発熱症状	無 有（咳・鼻水・くしゃみ・咽頭痛・倦怠感・呼吸困難感）	
5/22	日	<input type="checkbox"/> 平熱 <input type="checkbox"/> 発熱症状	<input type="checkbox"/> 平熱 <input type="checkbox"/> 発熱症状	無 有（咳・鼻水・くしゃみ・咽頭痛・倦怠感・呼吸困難感）	
5/23	月	<input type="checkbox"/> 平熱 <input type="checkbox"/> 発熱症状	<input type="checkbox"/> 平熱 <input type="checkbox"/> 発熱症状	無 有（咳・鼻水・くしゃみ・咽頭痛・倦怠感・呼吸困難感）	
5/24	火	<input type="checkbox"/> 平熱 <input type="checkbox"/> 発熱症状	<input type="checkbox"/> 平熱 <input type="checkbox"/> 発熱症状	無 有（咳・鼻水・くしゃみ・咽頭痛・倦怠感・呼吸困難感）	
5/25	水	<input type="checkbox"/> 平熱 <input type="checkbox"/> 発熱症状	<input type="checkbox"/> 平熱 <input type="checkbox"/> 発熱症状	無 有（咳・鼻水・くしゃみ・咽頭痛・倦怠感・呼吸困難感）	
5/26	木	<input type="checkbox"/> 平熱 <input type="checkbox"/> 発熱症状	<input type="checkbox"/> 平熱 <input type="checkbox"/> 発熱症状	無 有（咳・鼻水・くしゃみ・咽頭痛・倦怠感・呼吸困難感）	
5/27	金	<input type="checkbox"/> 平熱 <input type="checkbox"/> 発熱症状	<input type="checkbox"/> 平熱 <input type="checkbox"/> 発熱症状	無 有（咳・鼻水・くしゃみ・咽頭痛・倦怠感・呼吸困難感）	
5/30	月	<input type="checkbox"/> 平熱 <input type="checkbox"/> 発熱症状	<input type="checkbox"/> 平熱 <input type="checkbox"/> 発熱症状	無 有（咳・鼻水・くしゃみ・咽頭痛・倦怠感・呼吸困難感）	

日付	曜	朝の体温	夕方の体温	風邪症状	備考
例 5/19	金	<input checked="" type="checkbox"/> 平熱 <input type="checkbox"/> 発熱症状 36.1度	<input type="checkbox"/> 平熱 <input checked="" type="checkbox"/> 発熱症状 38.1度	無 <input checked="" type="checkbox"/> 有 (咳・鼻水・くしゃみ・咽頭痛・ <input checked="" type="checkbox"/> 倦怠感・呼吸困難感)	
5/31	火	<input type="checkbox"/> 平熱 <input type="checkbox"/> 発熱症状	<input type="checkbox"/> 平熱 <input type="checkbox"/> 発熱症状	無 有 (咳・鼻水・くしゃみ・咽頭痛・倦怠感・呼吸困難感)	
6/1	水	<input type="checkbox"/> 平熱 <input type="checkbox"/> 発熱症状	<input type="checkbox"/> 平熱 <input type="checkbox"/> 発熱症状	無 有 (咳・鼻水・くしゃみ・咽頭痛・倦怠感・呼吸困難感)	
6/2	木	<input type="checkbox"/> 平熱 <input type="checkbox"/> 発熱症状	<input type="checkbox"/> 平熱 <input type="checkbox"/> 発熱症状	無 有 (咳・鼻水・くしゃみ・咽頭痛・倦怠感・呼吸困難感)	
6/3	金	<input type="checkbox"/> 平熱 <input type="checkbox"/> 発熱症状	<input type="checkbox"/> 平熱 <input type="checkbox"/> 発熱症状	無 有 (咳・鼻水・くしゃみ・咽頭痛・倦怠感・呼吸困難感)	
6/4	土	<input type="checkbox"/> 平熱 <input type="checkbox"/> 発熱症状	<input type="checkbox"/> 平熱 <input type="checkbox"/> 発熱症状	無 有 (咳・鼻水・くしゃみ・咽頭痛・倦怠感・呼吸困難感)	
6/5	日	<input type="checkbox"/> 平熱 <input type="checkbox"/> 発熱症状	<input type="checkbox"/> 平熱 <input type="checkbox"/> 発熱症状	無 有 (咳・鼻水・くしゃみ・咽頭痛・倦怠感・呼吸困難感)	
6/6	月	<input type="checkbox"/> 平熱 <input type="checkbox"/> 発熱症状	<input type="checkbox"/> 平熱 <input type="checkbox"/> 発熱症状	無 有 (咳・鼻水・くしゃみ・咽頭痛・倦怠感・呼吸困難感)	
6/7	火	<input type="checkbox"/> 平熱 <input type="checkbox"/> 発熱症状	<input type="checkbox"/> 平熱 <input type="checkbox"/> 発熱症状	無 有 (咳・鼻水・くしゃみ・咽頭痛・倦怠感・呼吸困難感)	
6/8	水	<input type="checkbox"/> 平熱 <input type="checkbox"/> 発熱症状	<input type="checkbox"/> 平熱 <input type="checkbox"/> 発熱症状	無 有 (咳・鼻水・くしゃみ・咽頭痛・倦怠感・呼吸困難感)	