

自宅待機症状 チェック表

名前 _____

- 鼻水や咳、発熱、軽い喉の痛み、筋肉痛や体のだるさ（倦怠感けんたいかん）など、風邪のような症状
- 37.5℃程度の発熱と強い体のだるさ
- 「においが分からない」「味が分からない」など、嗅覚・味覚障害
- 人によっては鼻詰まりや鼻水、頭痛、痰や血痰けったん、下痢など。

チェック		身体の調子		
日目	月日	メモ	症状チェック ✓	体温
		----- ----- ----- -----	鼻水 咳 喉の痛み	朝
			筋肉痛 体だるい	
			においしない 味しない	夕
		----- ----- ----- -----	鼻水 咳 喉の痛み	朝
			筋肉痛 体だるい	
			においしない 味しない	夕
		----- ----- ----- -----	鼻水 咳 喉の痛み	朝
			筋肉痛 体だるい	
			においしない 味しない	夕
		----- ----- ----- -----	鼻水 咳 喉の痛み	朝
			筋肉痛 体だるい	
			においしない 味しない	夕
		----- ----- ----- -----	鼻水 咳 喉の痛み	朝
			筋肉痛 体だるい	
			においしない 味しない	夕