

チェック		身体の調子								
日 目	月 日	体温		SpO ₂		緊急性の高い症状チェック <input checked="" type="checkbox"/>			朝	夕
		朝	夕	朝	夕					
						表情・外見	顔色が明らかに悪い			
							唇が紫色になっている			
							いつもと違う、様子がおかしい			
						息苦しさなど	息が荒くなった（呼吸数が多くなった）			
							急に息苦しくなった			
							生活をしていて少し動くと息苦しい			
							胸の痛みがある			
							横になれない。座らないと息ができない			
							肩で息をしている			
						意識障害など	突然（2時間以内を目安）ゼーゼーしはじめた			
							ぼんやりしている（反応が弱い）			
							もうろうとしている（返事がない）			
						表情・外見	顔色が明らかに悪い			
							唇が紫色になっている			
							いつもと違う、様子がおかしい			
						息苦しさなど	息が荒くなった（呼吸数が多くなった）			
							急に息苦しくなった			
							生活をしていて少し動くと息苦しい			
							胸の痛みがある			
							横になれない。座らないと息ができない			
							肩で息をしている			
						意識障害など	突然（2時間以内を目安）ゼーゼーしはじめた			
							ぼんやりしている（反応が弱い）			
							もうろうとしている（返事がない）			
						表情・外見	顔色が明らかに悪い			
							唇が紫色になっている			
							いつもと違う、様子がおかしい			
						息苦しさなど	息が荒くなった（呼吸数が多くなった）			
							急に息苦しくなった			
							生活をしていて少し動くと息苦しい			
							胸の痛みがある			
							横になれない。座らないと息ができない			
							肩で息をしている			
						意識障害など	突然（2時間以内を目安）ゼーゼーしはじめた			
							ぼんやりしている（反応が弱い）			
							もうろうとしている（返事がない）			
						表情・外見	顔色が明らかに悪い			
							唇が紫色になっている			
							いつもと違う、様子がおかしい			
						息苦しさなど	息が荒くなった（呼吸数が多くなった）			
							急に息苦しくなった			
							生活をしていて少し動くと息苦しい			
							胸の痛みがある			
							横になれない。座らないと息ができない			
							肩で息をしている			
						意識障害など	突然（2時間以内を目安）ゼーゼーしはじめた			
							ぼんやりしている（反応が弱い）			
							もうろうとしている（返事がない）			
						意識障害など	脈がとぶ、脈のリズムが乱れる感じがする			