

セルフチェックシート

氏名

開始

年

月

日

経過	項目	36 37 37 38 38 39 39 40 40 °C										体温°C	SPO2	血圧mmHg	体調自己評価 (該当に○)		
		36	37	37	38	38	39	39	40	40	咳				鼻汁・鼻閉	咽頭痛	
発症日	月	朝食前												／	咳	鼻汁・鼻閉	咽頭痛
	日	昼食前												／	呼吸困難感	胸痛	全身倦怠感
	日	夕食前												／	頭痛	嘔気・嘔吐	下痢
	日	就寝前												／	関節筋肉痛	味覚嗅覚異	食欲低下
1日目	月	朝食前												／	咳	鼻汁・鼻閉	咽頭痛
	日	昼食前												／	呼吸困難感	胸痛	全身倦怠感
	日	夕食前												／	頭痛	嘔気・嘔吐	下痢
	日	就寝前												／	関節筋肉痛	味覚嗅覚異	食欲低下
2日目	月	朝食前												／	咳	鼻汁・鼻閉	咽頭痛
	日	昼食前												／	呼吸困難感	胸痛	全身倦怠感
	日	夕食前												／	頭痛	嘔気・嘔吐	下痢
	日	就寝前												／	関節筋肉痛	味覚嗅覚異	食欲低下
3日目	月	朝食前												／	咳	鼻汁・鼻閉	咽頭痛
	日	昼食前												／	呼吸困難感	胸痛	全身倦怠感
	日	夕食前												／	頭痛	嘔気・嘔吐	下痢
	日	就寝前												／	関節筋肉痛	味覚嗅覚異	食欲低下
4日目	月	朝食前												／	咳	鼻汁・鼻閉	咽頭痛
	日	昼食前												／	呼吸困難感	胸痛	全身倦怠感
	日	夕食前												／	頭痛	嘔気・嘔吐	下痢
	日	就寝前												／	関節筋肉痛	味覚嗅覚異	食欲低下
5日目	月	朝食前												／	咳	鼻汁・鼻閉	咽頭痛
	日	昼食前												／	呼吸困難感	胸痛	全身倦怠感
	日	夕食前												／	頭痛	嘔気・嘔吐	下痢
	日	就寝前												／	関節筋肉痛	味覚嗅覚異	食欲低下
6日目	月	朝食前												／	咳	鼻汁・鼻閉	咽頭痛
	日	昼食前												／	呼吸困難感	胸痛	全身倦怠感
	日	夕食前												／	頭痛	嘔気・嘔吐	下痢
	日	就寝前												／	関節筋肉痛	味覚嗅覚異	食欲低下
7日目	月	朝食前												／	咳	鼻汁・鼻閉	咽頭痛
	日	昼食前												／	呼吸困難感	胸痛	全身倦怠感
	日	夕食前												／	頭痛	嘔気・嘔吐	下痢
	日	就寝前												／	関節筋肉痛	味覚嗅覚異	食欲低下
8日目	月	朝食前												／	咳	鼻汁・鼻閉	咽頭痛
	日	昼食前												／	呼吸困難感	胸痛	全身倦怠感
	日	夕食前												／	頭痛	嘔気・嘔吐	下痢
	日	就寝前												／	関節筋肉痛	味覚嗅覚異	食欲低下
9日目	月	朝食前												／	咳	鼻汁・鼻閉	咽頭痛
	日	昼食前												／	呼吸困難感	胸痛	全身倦怠感
	日	夕食前												／	頭痛	嘔気・嘔吐	下痢
	日	就寝前												／	関節筋肉痛	味覚嗅覚異	食欲低下
10日目	月	朝食前												／	咳	鼻汁・鼻閉	咽頭痛
	日	昼食前												／	呼吸困難感	胸痛	全身倦怠感
	日	夕食前												／	頭痛	嘔気・嘔吐	下痢
	日	就寝前												／	関節筋肉痛	味覚嗅覚異	食欲低下
11日目	月	朝食前												／	咳	鼻汁・鼻閉	咽頭痛
	日	昼食前												／	呼吸困難感	胸痛	全身倦怠感
	日	夕食前												／	頭痛	嘔気・嘔吐	下痢
	日	就寝前												／	関節筋肉痛	味覚嗅覚異	食欲低下
12日目	月	朝食前												／	咳	鼻汁・鼻閉	咽頭痛
	日	昼食前												／	呼吸困難感	胸痛	全身倦怠感
	日	夕食前												／	頭痛	嘔気・嘔吐	下痢
	日	就寝前												／	関節筋肉痛	味覚嗅覚異	食欲低下
13日目	月	朝食前												／	咳	鼻汁・鼻閉	咽頭痛
	日	昼食前												／	呼吸困難感	胸痛	全身倦怠感
	日	夕食前												／	頭痛	嘔気・嘔吐	下痢
	日	就寝前												／	関節筋肉痛	味覚嗅覚異	食欲低下