

健康観察表（自宅用）

- ①朝・夕の体温測定をしましょう。それぞれの症状があれば○をつけましょう。
- ②発熱・倦怠感・風邪などの症状があるときは無理せず自宅で休養しましょう。
- ③新型コロナウイルス感染症についての相談窓口
兵庫県24時間対応コールセンター078（362）9980

体温測定方法



日時	曜日	朝	体温	夜	体温	咳	だるさ	鼻水	のどの痛み	家族：体調不良者あり	その他の症状
12/1	(火)	.	°C	.	°C						
12/2	(水)	.	°C	.	°C						
12/3	(木)	.	°C	.	°C						
12/4	(金)	.	°C	.	°C						
12/5	(土)	.	°C	.	°C						
12/6	(日)	.	°C	.	°C						
12/7	(月)	.	°C	.	°C						
12/8	(火)	.	°C	.	°C						
12/9	(水)	.	°C	.	°C						
12/10	(木)	.	°C	.	°C						
12/11	(金)	.	°C	.	°C						
12/12	(土)	.	°C	.	°C						
12/13	(日)	.	°C	.	°C						
12/14	(月)	.	°C	.	°C						
12/15	(火)	.	°C	.	°C						
12/16	(水)	.	°C	.	°C						
12/17	(木)	.	°C	.	°C						
12/18	(金)	.	°C	.	°C						
12/19	(土)	.	°C	.	°C						
12/20	(日)	.	°C	.	°C						
12/21	(月)	.	°C	.	°C						
12/22	(火)	.	°C	.	°C						
12/23	(水)	.	°C	.	°C						
12/24	(木)	.	°C	.	°C						
12/25	(金)	.	°C	.	°C						
12/26	(土)	.	°C	.	°C						
12/27	(日)	.	°C	.	°C						
12/28	(月)	.	°C	.	°C						
12/29	(火)	.	°C	.	°C						
12/30	(水)	.	°C	.	°C						
12/31	(木)	.	°C	.	°C						
1/1	(金)	.	°C	.	°C						
1/2	(土)	.	°C	.	°C						
1/3	(日)	.	°C	.	°C						
1/4	(月)	.	°C	.	°C						
1/5	(火)	.	°C	.	°C						
1/6	(水)	.	°C	.	°C						
1/7	(木)	.	°C	.	°C						
1/8	(金)	.	°C	.	°C						