

わたしの体調記録

参加教室／

曜日

時

分～



記入方法／異常なしには○、異常ありは×

名前：

	日付	曜日	体温	検温時間	におい味	せきたん	のどの痛み	つかれだるさ	その他のからだの不調	備考
例	3/24	水	36.3	7:00AM	○	○	○	○	右手指突き指中	3/22整形外科受診済
			決まった時間の測定が望ましい		鼻をかんだ後にチェック		声の状態も確認	休めば回復できる状態か確認	小さなことでも記入	詳細の連絡に使用
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										

※教室初日に指導者へご提出ください。