

## 体調チェック表

### 【体調】



- 1 発熱していないか(目安:平熱より1℃以上高いか)
- 2 咳がでていないか
- 3 のどに痛みはないか
- 4 頭が痛くないか。ぼんやりしていないか(意識障害)
- 5 鼻水がでていないか、鼻づまりはないか
- 6 寒気がないか
- 7 息が苦しくないか(横になると苦しさが増す)
- 8 においや味がわかりにくくなっていないか
- 9 体のだるさ、重さなどはないか
- 10 お腹を下していないか、腹痛はないか
- 11 吐き気はないか

### 【行動】

- 12 この一週間、他県に行っていないか。
- 13 家族に体調不良のものはいないか
- 14 外出時には、マスクを装着しているか