体調チェックシート片面タイプ

※片面1枚印刷タイプ: A4又はA3設定で印刷してください





体調チェックシート (月) ※毎日の健康状態をチェックしましょう!※



目	曜日	時間	体温	熱っぽい	せき・たん	のどの痛み	食欲	便		体調	Q	いつもとちがうこと
例	(±	・一前・午後	36.3	あり、なり	あり・なし	あり・なし	あり・なし	便秘・普通・下痢	\odot	<u>(i)</u>	(<u>·</u>	眠れなかった
1	午	前・午後		あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	便秘・普通・下痢	\odot	<u>·</u>	(a)	
2	午	・前・午後		あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	便秘・普通・下痢	\odot	<u>·</u>	(<u>·</u>	
3	午	前・午後		あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	便秘・普通・下痢	\odot	<u>:</u>	(<u></u>	
4	午	前・午後		あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	便秘・普通・下痢	\odot	<u>·</u>	(<u></u>	
5	午	前・午後		あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	便秘・普通・下痢	\odot	<u>:</u>		
6	午	前・午後		あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	便秘・普通・下痢	\odot	<u>:</u>	(<u>•</u>	
7	午	前・午後		あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	便秘・普通・下痢	\odot	<u>··</u>	(a)	
8	午	前・午後		あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	便秘・普通・下痢	\odot	<u>··</u>	(a)	
9	午	前・午後		あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	便秘・普通・下痢	\odot	<u>··</u>	(÷)	
10	午	前・午後		あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	便秘・普通・下痢	\odot	<u>··</u>	(<u>-</u>)	
11	午	前・午後		あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	便秘・普通・下痢	\odot	\odot	(<u></u>	
12	午	前・午後		あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	便秘・普通・下痢	\odot	<u>·</u>	(<u>·</u>	
13	午	前・午後		あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	便秘・普通・下痢	\odot	<u>··</u>	(<u></u>	
14	午	前・午後		あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	便秘・普通・下痢	\odot	<u>··</u>	(<u></u>	
15	午	前・午後		あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	便秘・普通・下痢	\odot	<u>:</u>	(<u></u>	
16	午	・前・午後		あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	便秘・普通・下痢	\odot	<u>··</u>	(<u></u>	
17	午	・前・午後		あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	便秘・普通・下痢	\odot	<u>:</u>	(<u></u>	
18	午	・前・午後		あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	便秘・普通・下痢	\odot	<u>··</u>	(<u></u>	
19	午	・前・午後		あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	便秘・普通・下痢	\odot	<u>:</u>	(<u></u>	
20	午	・前・午後		あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	便秘・普通・下痢	\odot	<u>··</u>	(<u></u>	
21	午	・前・午後		あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	便秘・普通・下痢	\odot	<u>:</u>	(<u></u>	
22	午	・前・午後		あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	便秘・普通・下痢	\odot	<u>:</u>	(<u></u>	
23	午	・前・午後		あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	便秘・普通・下痢	\odot	<u>:</u>	(<u>a</u>	
24	午	・前・午後		あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	便秘・普通・下痢	\odot	<u>··</u>	(<u></u>	
25	午	前・午後		あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	便秘・普通・下痢	\odot	<u>:</u>	(a)	
26	午	前・午後		あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	便秘・普通・下痢	\odot	<u>:</u>	(<u></u>	
27	午	前・午後		あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	便秘・普通・下痢	\odot	<u>:</u>	(<u></u>	
28	午	前・午後		あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	便秘・普通・下痢	\odot	<u>:</u>	(<u>·</u>	
29	午	前・午後		あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	便秘・普通・下痢	\odot	<u>:</u>	(<u></u>	
30	午	前・午後		あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	便秘・普通・下痢	\odot	<u>:</u>	(<u>-</u>	
31	午	前・午後		あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	便秘・普通・下痢	\odot	<u>:</u>	(<u></u>	

体調チェックシート両面タイプ

※15日ずつ両面印刷タイプ:A4両面印刷設定で印刷してください







※毎日の健康状態をチェックしましょう!

B	曜日	時間	体温	熱っぽい	せき・たん	のどの痛み	食欲	便		体調		いつもとちがうこと
例		午前午後	36.3	ありなし	ありなし	ありなし	ありなし	便 秘 普 通 下 痢	©	<u></u>		眠れなかった
1		午前 午後		あり なし	ありなし	あり なし	ありなし	便 秘 普 通 下 痢	()	<u> </u>	(3)	
2		午前 午後		あり なし	あり なし	あり なし	ありなし	便 秘 普 通 下 痢	0	<u> </u>	©	
3		午前 午後		あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	便 秘 普 通 下 痢	()	<u>:</u>		
4		午前 午後		あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	便 秘 普 通 下 痢	0	<u> </u>	©	
5		午前 午後		あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	便 秘 普 通 下 痢	(1)	<u>:</u>		
6		午前 午後		あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	便 秘 普 通 下 痢	(<u> </u>		
7		午前 午後		あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	便 秘 普 通 下 痢	0	<u>:</u>		
8		午前 午後		あり なし	ありなし	あり なし	あり なし	便 秘 普 通 下 痢	©	<u>:</u>		
9		午前 午後		あり なし	ありなし	ありなし	ありなし	便 秘 普 通 下 痢	0	<u> </u>		
10		午前 午後		あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	便 秘 普 通 下 痢	0	<u>:</u>		
11		午前 午後		あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	便 秘 普 通 下 痢	©	<u> </u>		
12		午前 午後		あり なし	ありなし	あり なし	ありなし	便 秘 普 通 下 痢	©	<u> </u>		
13		午前 午後		あり なし	ありなし	あり なし	ありなし	便 秘 普 通 下 痢	0	<u> </u>		
14		午前 午後		あり なし	ありなし	あり なし	ありなし	便 秘 普 通 下 痢	©	<u>:</u>		
15		午前 午後		あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	便 秘 普 通 下 痢	(3)	<u>:</u>		





※毎日の健康状態をチェックしましょう!

日	曜日	時間	体温	熱っぽい	せき・たん	のどの痛み	食欲	便		体調		いつもとちがうこと
16		午前 午後		あり なし	ありなし	あり なし	ありなし	便 秘 普 通 下 痢	☺	<u>:</u>	3	
17		午前 午後		あり なし	ありなし	ありなし	ありなし	便 秘 普 通 下 痢	0	<u> </u>	3	
18		午前 午後		あり なし	あり なし	ありなし	ありなし	便 秘 普 通 下 痢	©	<u> </u>	©	
19		午前 午後		あり なし	あり なし	あり	あり なし	便 秘 普 通 下 痢	\odot	<u>:</u>	(i)	
20		午前 午後		あり なし	あり なし	ありなし	あり なし	便 秘 普 通 下 痢	(1)	<u>:</u>	<u>:</u>	
21		午前 午後		あり なし	あり なし	ありなし	あり なし	便 秘 普 通 下 痢	\odot	<u>:</u>		
22		午前 午後		あり なし	あり なし	あし	あり なし	便 秘 普 通 下 痢	(<u> </u>	©	
23		午前 午後		あり なし	あり なし	あし	あり なし	便 秘 普 通 下 痢	(<u></u>		
24		午前 午後		あり なし	あり なし	ありなし	あり なし	便 秘 普 通 下 痢	0	<u> </u>	©	
25		午前 午後		あり なし	あり なし	ありなし	あり なし	便 秘 普 通 下 痢	\odot	<u> </u>		
26		午前 午後		あり なし	あり なし	あし	あり なし	便 秘 普 通 下 痢	(<u>:</u>	(i)	
27		午前 午後		あり なし	あり なし	ありなし	あり なし	便 秘 普 通 下 痢	©	<u> </u>	(i)	
28		午前 午後		あり なし	あり なし	ありなし	あり なし	便 秘 普 通 下 痢	©	<u> </u>	©	
29		午前 午後		あり なし	あり なし	ありなし	ありなし	便 秘 普 通 下 痢	\odot	<u> </u>	©	
30		午前 午後		あり なし	あり なし	ありなし	ありなし	便 秘 普 通 下 痢	\odot	<u>:</u>		
31		午前 午後		あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	便 秘 普 通 下 痢	0	<u>:</u>		

体調チェックシート片面タイプ(予防用)

※体調チェックシートに運動項目を加えたもの 片面1枚印刷タイプ: A4又はA3設定で印刷してください





体調チェックシート (月) ※毎日の健康状態をチェックしましょう!※



		_	.				-			کا ا	\\
日・曜日	体温	時間	熱っぽい	せき・たん	のどの痛み	食欲	便	<u>体調</u>		運動	いつもとちがうこと
例	36.3	午前·午後	あり・なり	あり・なり	あり・なり	あり・なし	便秘・普通・下痢		(<u></u>	$\bigcirc \cdot \times$	眠れなかった
1 ()		午前・午後	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	便秘・普通・下痢			$\circ \cdot \times$	
2 ()		午前・午後	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	便秘・普通・下痢	(<u>.</u>)	(a)	$\circ \cdot \times$	
3 ()		午前・午後	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	便秘・普通・下痢	\odot	(<u>·</u>	O • ×	
4 ()		午前・午後	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	便秘・普通・下痢	(i)	(<u>·</u>	O•×	
5 ()		午前・午後	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	便秘・普通・下痢	(<u>:</u>)		O • ×	
6 ()		午前・午後	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	便秘・普通・下痢	(<u>:</u>)	(<u>·</u>	O•×	
7 ()		午前・午後	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	便秘・普通・下痢	(<u>;</u>)	(a)	O • ×	
8 ()		午前・午後	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	便秘・普通・下痢	(<u>;</u>)	(a)	0 · ×	
9 ()		午前・午後	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	便秘・普通・下痢	<u>:</u>	(<u></u>	0 · ×	
10 ()		午前・午後	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	便秘・普通・下痢	○○○	(<u></u>	$\bigcirc \cdot \times$	
11 ()		午前・午後	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	便秘・普通・下痢	○○○	(<u></u>	$\bigcirc \cdot \times$	
12 ()		午前・午後	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	便秘・普通・下痢	○○○	(<u></u>	$\bigcirc \cdot \times$	
13 ()		午前・午後	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	便秘・普通・下痢	<u>:</u>	(a)	$\bigcirc \cdot \times$	
14 ()		午前・午後	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	便秘・普通・下痢	(<u>;</u>)	(<u>.</u>	0 · ×	
15 ()		午前・午後	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	便秘・普通・下痢	○○○	(a)	$\bigcirc \cdot \times$	
16 ()		午前・午後	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	便秘・普通・下痢	○○○	(a)	$\bigcirc \cdot \times$	
17 ()		午前・午後	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	便秘・普通・下痢	(<u>;</u>)	(<u>·</u>	$\bigcirc \cdot \times$	
18 ()		午前・午後	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	便秘・普通・下痢	(<u>;</u>)	(a)	O • ×	
19 ()		午前・午後	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	便秘・普通・下痢			O • ×	
20 ()		午前・午後	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	便秘・普通・下痢	(<u>;</u>)	(a)	O • ×	
21 ()		午前・午後	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	便秘・普通・下痢		(a)	O • ×	
22 ()		午前・午後	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	便秘・普通・下痢	(<u>;</u>)	(a)	O • ×	
23 ()		午前・午後	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	便秘・普通・下痢	(<u>;</u>)	(<u>.</u>	0 · ×	
24 ()		午前・午後	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	便秘・普通・下痢	<u>:</u>	(<u></u>	0 · ×	
25 ()		午前・午後	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	便秘・普通・下痢	(i)	(a)	$\bigcirc \cdot \times$	
26 ()		午前・午後	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	便秘・普通・下痢	○○○	(<u></u>	$\circ \cdot \times$	
27 ()		午前・午後	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	便秘・普通・下痢	© <u></u>	(<u></u>	$\circ \cdot \times$	
28 ()		午前・午後	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	便秘・普通・下痢	○○○	(<u></u>	$\circ \cdot \times$	
29 ()		午前・午後	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	便秘・普通・下痢	○○○	(<u></u>	$\circ \cdot \times$	
30 ()		午前・午後	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	便秘・普通・下痢	○○○	(<u></u>	$\circ \cdot \times$	
31 ()		午前・午後	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	便秘・普通・下痢	(i)	(<u></u>	$\bigcirc \cdot \times$	

体調チェックシート両面タイプ(予防用)

※体調チェックシートに運動項目を加えたもの 15日ずつ両面印刷タイプ: A4両面印刷設定で印刷してください





うがし

※毎日の健康状態をチェックしましょう!※

曜日	時間	体温	熱っぽい	せき・たん	のどの痛み	食欲	便		体調		運動	いつもとちがうこと
例	午前午後	36.3	ありなし	ありなし	ありなし	ありなし	便 秘普 通下 痢	(()	(2)		×	眠れなかった
1 ()	午前 午後		あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	便 秘 普 通 下 痢	0	<u> </u>	a	O ×	
2	午前 午後		あり なし	あり なし	あり なし	ありなし	便 秘 普 通 下 痢	0	<u></u>	(i)	O ×	
3 ()	午前 午後		あり なし	ありなし	ありなし	ありなし	便 秘 普 通 下 痢	©	<u> </u>	(3)	O ×	
4 ()	午前 午後		あり なし	ありなし	あり なし	ありなし	便 秘 普 通 下 痢	©	<u> </u>	©	O ×	
5 ()	午前 午後		あり なし	あり なし	あり なし	ありなし	便 秘 普 通 下 痢	0	<u> </u>	3	O ×	
6 ()	午前 午後		あり なし	ありなし	ありなし	ありなし	便 秘 普 通 下 痢	©	<u> </u>	(3)	O ×	
7	午前 午後		あり なし	あり なし	ありなし	ありなし	便 秘 普 通 下 痢	©	<u> </u>	3	O ×	
8	午前 午後		あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	便 秘 普 通 下 痢	©	(1)		O ×	
9	午前 午後		あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	便 秘 普 通 下 痢	©	<u></u>		O ×	
10	午前 午後		あり なし	あり なし	ありなし	あり なし	便 秘 普 通 下 痢	0	<u> </u>	(i)	O ×	
11 ()	午前 午後		あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	便 秘 普 通 下 痢	©	<u> </u>		O ×	
12	午前 午後		あり なし	あり なし	あり なし	ありなし	便 秘 普 通 下 痢	©	<u> </u>		O ×	
13	午前 午後		あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	便 秘 普 通 下 痢	©	<u> </u>		O ×	
14	午前 午後		あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	便 秘 普 通 下 痢	©	<u> </u>	(i)	O ×	
15	午前 午後		あり なし	ありなし	ありなし	ありなし	便 秘 普 通 下 痢	©	<u>:</u>	©	O ×	



うがい

※毎日の健康状態をチェックしましょう!※

日曜日	時間	体温	熱っぽい	せき・たん	のどの痛み	食欲	便	体	調	運動	いつもとちがうこと
16	午前 午後		あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	便 秘 普 通 下 痢	© (9 8	O ×	
17	午前 午後		あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	便 秘 普 通 下 痢	© (9 8	O ×	
18	午前 午後		ありなし	ありなし	あり なし	あり なし	便 秘 普 通 下 痢	© (9 8	O ×	
19	午前 午後		ありなし	あり なし	あり なし	あり なし	便 秘 普 通 下 痢	© (· •	O ×	
20	午前 午後		ありなし	ありなし	あり なし	ありなし	便 秘 普 通 下 痢	© (9 8	O ×	
21	午前 午後		ありなし	ありなし	あり なし	あり なし	便 秘 普 通 下 痢	© (9 8	O ×	
22	午前 午後		あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	便秘普通下痢	© (9 0	O ×	
23	午前 午後		あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	便 秘 普 通 下 痢	© (9 8	O ×	
24	午前 午後		ありなし	ありなし	あり なし	あり なし	便 秘 普 通 下 痢	© (9 0	O ×	
25 ()	午前 午後		ありなし	あり なし	あり なし	あり なし	便 秘 普 通 下 痢	© (9 8	O ×	
26	午前 午後		ありなし	あり なし	あり なし	あり なし	便 秘 普 通 下 痢	© (9 8	O ×	
27	午前 午後		ありなし	あり なし	あり なし	あり なし	便 秘 普 通 下 痢	© (9 8	O ×	
28	午前 午後		あり なし	ありなし	ありなし	あり なし	便 秘 普 通 下 痢	© (9 8	O ×	
29	午前 午後		あり なし	ありなし	あり なし	あり なし	便 秘 普 通 下 痢	© (<u> </u>	O ×	
30	午前 午後		ありなし	ありなし	あり なし	あり なし	便 秘 普 通 下 痢	© (9 8	O ×	
31	午前 午後		あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	便 秘 普 通 下 痢	© (9 8	O ×	