

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



手洗い



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!※



うがい

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
例		午前・午後	36.3	あり・ <input checked="" type="radio"/> なし	あり・ <input checked="" type="radio"/> なし	あり・ <input checked="" type="radio"/> なし	あり・ <input checked="" type="radio"/> なし	<input checked="" type="radio"/> 便秘・普通・下痢	<input checked="" type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> 😞	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	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> 😞	
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	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> 😞	
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	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> 😞	
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	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> 😞	
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	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> 😞	
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	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> 😞	
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	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> 😞	
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	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> 😞	
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	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> 😞	
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	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> 😞	
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	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> 😞	
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	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> 😞	
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	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> 😞	
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	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> 😞	
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	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> 😞	
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	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> 😞	
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	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> 😞	
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	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> 😞	
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	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> 😞	
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	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> 😞	
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	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> 😞	
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	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> 😞	
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	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> 😞	
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	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> 😞	
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	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> 😞	
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	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> 😞	
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	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> 😞	
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	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> 😞	
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	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> 😞	
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	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> 😞	
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	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> 😞	

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



手洗い



体調チェックシート (月)



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	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	😊 😐 😞	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	😊 😐 😞	
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	😊 😐 😞	
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	😊 😐 😞	
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	😊 😐 😞	
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	😊 😐 😞	
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	😊 😐 😞	
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	😊 😐 😞	
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	😊 😐 😞	
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	😊 😐 😞	
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	😊 😐 😞	
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	😊 😐 😞	
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	😊 😐 😞	
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	😊 😐 😞	
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	😊 😐 😞	
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	😊 😐 😞	

手洗い



体調チェックシート (月)



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	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	😊 😐 😞	
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	😊 😐 😞	
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	😊 😐 😞	
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	😊 😐 😞	
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	😊 😐 😞	
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	😊 😐 😞	
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	😊 😐 😞	
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	😊 😐 😞	
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	😊 😐 😞	
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	😊 😐 😞	
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	😊 😐 😞	
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	😊 😐 😞	
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	😊 😐 😞	
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	😊 😐 😞	
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	😊 😐 😞	
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	😊 😐 😞	

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



手洗い



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! ※



うがい

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
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	😊 ☹️ 😞	◯ ×	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	😊 ☹️ 😞	◯ ×	
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	😊 ☹️ 😞	◯ ×	
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	😊 ☹️ 😞	◯ ×	
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	😊 ☹️ 😞	◯ ×	
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	😊 ☹️ 😞	◯ ×	
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	😊 ☹️ 😞	◯ ×	
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	😊 ☹️ 😞	◯ ×	
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	😊 ☹️ 😞	◯ ×	
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	😊 ☹️ 😞	◯ ×	
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	😊 ☹️ 😞	◯ ×	
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	😊 ☹️ 😞	◯ ×	
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	😊 ☹️ 😞	◯ ×	
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	😊 ☹️ 😞	◯ ×	
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	😊 ☹️ 😞	◯ ×	
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	😊 ☹️ 😞	◯ ×	

手洗い



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! ※



うがい

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	😊 ☹️ 😞	○ ×	
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	😊 ☹️ 😞	○ ×	
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	😊 ☹️ 😞	○ ×	
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	😊 ☹️ 😞	○ ×	
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	😊 ☹️ 😞	○ ×	
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	😊 ☹️ 😞	○ ×	
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	😊 ☹️ 😞	○ ×	
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	😊 ☹️ 😞	○ ×	
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	😊 ☹️ 😞	○ ×	
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	😊 ☹️ 😞	○ ×	
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	😊 ☹️ 😞	○ ×	
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	😊 ☹️ 😞	○ ×	
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	😊 ☹️ 😞	○ ×	
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	😊 ☹️ 😞	○ ×	
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	😊 ☹️ 😞	○ ×	
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	😊 ☹️ 😞	○ ×	