

健康チェックシート

月

氏名:

レース No.:

日付		体温	体調		メモ	日付		体温	体調		メモ
1日()	朝	. °C	<input type="checkbox"/> 喉の痛み	<input type="checkbox"/> 咳		17日()	朝	. °C	<input type="checkbox"/> 喉の痛み	<input type="checkbox"/> 咳	
	夜	. °C	<input type="checkbox"/> 頭痛	<input type="checkbox"/> 通院			夜	. °C	<input type="checkbox"/> 頭痛	<input type="checkbox"/> 通院	
2日()	朝	. °C	<input type="checkbox"/> 喉の痛み	<input type="checkbox"/> 咳		18日()	朝	. °C	<input type="checkbox"/> 喉の痛み	<input type="checkbox"/> 咳	
	夜	. °C	<input type="checkbox"/> 頭痛	<input type="checkbox"/> 通院			夜	. °C	<input type="checkbox"/> 頭痛	<input type="checkbox"/> 通院	
3日()	朝	. °C	<input type="checkbox"/> 喉の痛み	<input type="checkbox"/> 咳		19日()	朝	. °C	<input type="checkbox"/> 喉の痛み	<input type="checkbox"/> 咳	
	夜	. °C	<input type="checkbox"/> 頭痛	<input type="checkbox"/> 通院			夜	. °C	<input type="checkbox"/> 頭痛	<input type="checkbox"/> 通院	
4日()	朝	. °C	<input type="checkbox"/> 喉の痛み	<input type="checkbox"/> 咳		20日()	朝	. °C	<input type="checkbox"/> 喉の痛み	<input type="checkbox"/> 咳	
	夜	. °C	<input type="checkbox"/> 頭痛	<input type="checkbox"/> 通院			夜	. °C	<input type="checkbox"/> 頭痛	<input type="checkbox"/> 通院	
5日()	朝	. °C	<input type="checkbox"/> 喉の痛み	<input type="checkbox"/> 咳		21日()	朝	. °C	<input type="checkbox"/> 喉の痛み	<input type="checkbox"/> 咳	
	夜	. °C	<input type="checkbox"/> 頭痛	<input type="checkbox"/> 通院			夜	. °C	<input type="checkbox"/> 頭痛	<input type="checkbox"/> 通院	
6日()	朝	. °C	<input type="checkbox"/> 喉の痛み	<input type="checkbox"/> 咳		22日()	朝	. °C	<input type="checkbox"/> 喉の痛み	<input type="checkbox"/> 咳	
	夜	. °C	<input type="checkbox"/> 頭痛	<input type="checkbox"/> 通院			夜	. °C	<input type="checkbox"/> 頭痛	<input type="checkbox"/> 通院	
7日()	朝	. °C	<input type="checkbox"/> 喉の痛み	<input type="checkbox"/> 咳		23日()	朝	. °C	<input type="checkbox"/> 喉の痛み	<input type="checkbox"/> 咳	
	夜	. °C	<input type="checkbox"/> 頭痛	<input type="checkbox"/> 通院			夜	. °C	<input type="checkbox"/> 頭痛	<input type="checkbox"/> 通院	
8日()	朝	. °C	<input type="checkbox"/> 喉の痛み	<input type="checkbox"/> 咳		24日()	朝	. °C	<input type="checkbox"/> 喉の痛み	<input type="checkbox"/> 咳	
	夜	. °C	<input type="checkbox"/> 頭痛	<input type="checkbox"/> 通院			夜	. °C	<input type="checkbox"/> 頭痛	<input type="checkbox"/> 通院	
9日()	朝	. °C	<input type="checkbox"/> 喉の痛み	<input type="checkbox"/> 咳		25日()	朝	. °C	<input type="checkbox"/> 喉の痛み	<input type="checkbox"/> 咳	
	夜	. °C	<input type="checkbox"/> 頭痛	<input type="checkbox"/> 通院			夜	. °C	<input type="checkbox"/> 頭痛	<input type="checkbox"/> 通院	
10日()	朝	. °C	<input type="checkbox"/> 喉の痛み	<input type="checkbox"/> 咳		26日()	朝	. °C	<input type="checkbox"/> 喉の痛み	<input type="checkbox"/> 咳	
	夜	. °C	<input type="checkbox"/> 頭痛	<input type="checkbox"/> 通院			夜	. °C	<input type="checkbox"/> 頭痛	<input type="checkbox"/> 通院	
11日()	朝	. °C	<input type="checkbox"/> 喉の痛み	<input type="checkbox"/> 咳		27日()	朝	. °C	<input type="checkbox"/> 喉の痛み	<input type="checkbox"/> 咳	
	夜	. °C	<input type="checkbox"/> 頭痛	<input type="checkbox"/> 通院			夜	. °C	<input type="checkbox"/> 頭痛	<input type="checkbox"/> 通院	
12日()	朝	. °C	<input type="checkbox"/> 喉の痛み	<input type="checkbox"/> 咳		28日()	朝	. °C	<input type="checkbox"/> 喉の痛み	<input type="checkbox"/> 咳	
	夜	. °C	<input type="checkbox"/> 頭痛	<input type="checkbox"/> 通院			夜	. °C	<input type="checkbox"/> 頭痛	<input type="checkbox"/> 通院	
13日()	朝	. °C	<input type="checkbox"/> 喉の痛み	<input type="checkbox"/> 咳		29日()	朝	. °C	<input type="checkbox"/> 喉の痛み	<input type="checkbox"/> 咳	
	夜	. °C	<input type="checkbox"/> 頭痛	<input type="checkbox"/> 通院			夜	. °C	<input type="checkbox"/> 頭痛	<input type="checkbox"/> 通院	
14日()	朝	. °C	<input type="checkbox"/> 喉の痛み	<input type="checkbox"/> 咳		30日()	朝	. °C	<input type="checkbox"/> 喉の痛み	<input type="checkbox"/> 咳	
	夜	. °C	<input type="checkbox"/> 頭痛	<input type="checkbox"/> 通院			夜	. °C	<input type="checkbox"/> 頭痛	<input type="checkbox"/> 通院	
15日()	朝	. °C	<input type="checkbox"/> 喉の痛み	<input type="checkbox"/> 咳		31日()	朝	. °C	<input type="checkbox"/> 喉の痛み	<input type="checkbox"/> 咳	
	夜	. °C	<input type="checkbox"/> 頭痛	<input type="checkbox"/> 通院			夜	. °C	<input type="checkbox"/> 頭痛	<input type="checkbox"/> 通院	
16日()	朝	. °C	<input type="checkbox"/> 喉の痛み	<input type="checkbox"/> 咳		元表 by さいとう行政書士事務所 ©日本スノーシューイング連盟					
	夜	. °C	<input type="checkbox"/> 頭痛	<input type="checkbox"/> 通院							