

# 感染予防・日々のふいかえいシート

これは、ゆいまある職員が使っているシートです。  
日々の体調管理にご活用いただければ幸いです。

## 【シートの使い方】

「普段とは違う様子」が無いかをチェック。問題ない場合は○ 問題ある場合は×  
自分で日々の生活を振り返りましょう！

| 4月  |   | 風邪症状        |            |           |          |           |             |             |             | 免疫力UP       |                    | 外出                      |                               |             |
|-----|---|-------------|------------|-----------|----------|-----------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------------|-------------------------|-------------------------------|-------------|
|     |   | 熱<br>【体温記入】 | 倦怠感が<br>ない | 鼻水が<br>ない | 咳が<br>ない | 頭痛が<br>ない | 喉の痛み<br>がない | 息苦しさ<br>がない | 味覚の<br>変調なし | 嗅覚の<br>変調なし | 十分な<br>睡眠<br>とれている | バランスの<br>取れた食事<br>とれている | 密閉空間<br>密集場所<br>密接場面<br>出かけない | 手洗い<br>している |
| 1日  | 水 |             |            |           |          |           |             |             |             |             |                    |                         |                               |             |
| 2日  | 木 |             |            |           |          |           |             |             |             |             |                    |                         |                               |             |
| 3日  | 金 |             |            |           |          |           |             |             |             |             |                    |                         |                               |             |
| 4日  | 土 |             |            |           |          |           |             |             |             |             |                    |                         |                               |             |
| 5日  | 日 |             |            |           |          |           |             |             |             |             |                    |                         |                               |             |
| 6日  | 月 |             |            |           |          |           |             |             |             |             |                    |                         |                               |             |
| 7日  | 火 |             |            |           |          |           |             |             |             |             |                    |                         |                               |             |
| 8日  | 水 |             |            |           |          |           |             |             |             |             |                    |                         |                               |             |
| 9日  | 木 |             |            |           |          |           |             |             |             |             |                    |                         |                               |             |
| 10日 | 金 |             |            |           |          |           |             |             |             |             |                    |                         |                               |             |
| 11日 | 土 |             |            |           |          |           |             |             |             |             |                    |                         |                               |             |
| 12日 | 日 |             |            |           |          |           |             |             |             |             |                    |                         |                               |             |
| 13日 | 月 |             |            |           |          |           |             |             |             |             |                    |                         |                               |             |
| 14日 | 火 |             |            |           |          |           |             |             |             |             |                    |                         |                               |             |
| 15日 | 水 |             |            |           |          |           |             |             |             |             |                    |                         |                               |             |
| 16日 | 木 |             |            |           |          |           |             |             |             |             |                    |                         |                               |             |
| 17日 | 金 |             |            |           |          |           |             |             |             |             |                    |                         |                               |             |
| 18日 | 土 |             |            |           |          |           |             |             |             |             |                    |                         |                               |             |
| 19日 | 日 |             |            |           |          |           |             |             |             |             |                    |                         |                               |             |
| 20日 | 月 |             |            |           |          |           |             |             |             |             |                    |                         |                               |             |
| 21日 | 火 |             |            |           |          |           |             |             |             |             |                    |                         |                               |             |
| 22日 | 水 |             |            |           |          |           |             |             |             |             |                    |                         |                               |             |
| 23日 | 木 |             |            |           |          |           |             |             |             |             |                    |                         |                               |             |
| 24日 | 金 |             |            |           |          |           |             |             |             |             |                    |                         |                               |             |
| 25日 | 土 |             |            |           |          |           |             |             |             |             |                    |                         |                               |             |
| 26日 | 日 |             |            |           |          |           |             |             |             |             |                    |                         |                               |             |
| 27日 | 月 |             |            |           |          |           |             |             |             |             |                    |                         |                               |             |
| 28日 | 火 |             |            |           |          |           |             |             |             |             |                    |                         |                               |             |
| 29日 | 水 |             |            |           |          |           |             |             |             |             |                    |                         |                               |             |
| 30日 | 木 |             |            |           |          |           |             |             |             |             |                    |                         |                               |             |
| 31日 | 金 |             |            |           |          |           |             |             |             |             |                    |                         |                               |             |

ご家族も一緒に、ぜひチェックを行って、体調管理を行いましょ！