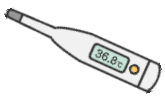
７月体温記録表

平熱　　℃

年　　組　　番　氏名

日にち	曜日	検　温（朝）	検　温（夜）	症　　状	学校確認
記入例		３６．５	３６．３	身体症状（当てはまるものすべてに○をつけてください）	
１日	水			頭痛　だるさ　せき　息苦しさ　のどの痛み　その他（　　）	
２日	木			頭痛　だるさ　せき　息苦しさ　のどの痛み　その他（　　）	
３日	金			頭痛　だるさ　せき　息苦しさ　のどの痛み　その他（　　）	
４日	土			頭痛　だるさ　せき　息苦しさ　のどの痛み　その他（　　）	
５日	日			頭痛　だるさ　せき　息苦しさ　のどの痛み　その他（　　）	
６日	月			頭痛　だるさ　せき　息苦しさ　のどの痛み　その他（　　）	
７日	火			頭痛　だるさ　せき　息苦しさ　のどの痛み　その他（　　）	
８日	水			頭痛　だるさ　せき　息苦しさ　のどの痛み　その他（　　）	
９日	木			頭痛　だるさ　せき　息苦しさ　のどの痛み　その他（　　）	
１０日	金			頭痛　だるさ　せき　息苦しさ　のどの痛み　その他（　　）	
１１日	土			頭痛　だるさ　せき　息苦しさ　のどの痛み　その他（　　）	
１２日	日			頭痛　だるさ　せき　息苦しさ　のどの痛み　その他（　　）	
１３日	月			頭痛　だるさ　せき　息苦しさ　のどの痛み　その他（　　）	
１４日	火			頭痛　だるさ　せき　息苦しさ　のどの痛み　その他（　　）	
１５日	水			頭痛　だるさ　せき　息苦しさ　のどの痛み　その他（　　）	



平熱の測り方として、起床時、午前、午後、夜の計４回体温を測り、この体温値を時間帯ごとの**平熱**としておぼえておくとよいといわれています（ただし、食後すぐは体温が上がりますから、食前や食間に検温するのが適切です）。 **平熱**の測定は、体調の良いときに、１日だけでなく、日をあけて何日間か測ってみるとよいでしょう。

７月体温記録表

年　組　番　氏名

平熱　℃

日にち	曜日	検温（朝）	検温（夜）	症状	学校確認
記入例		３６．５	３６．３	身体症状（当てはまるものすべてに〇をつけてください）	
１６日	木			頭痛　だるさ　せき　息苦しさ　のどの痛み　その他（　　）	
１７日	金			頭痛　だるさ　せき　息苦しさ　のどの痛み　その他（　　）	
１８日	土			頭痛　だるさ　せき　息苦しさ　のどの痛み　その他（　　）	
１９日	日			頭痛　だるさ　せき　息苦しさ　のどの痛み　その他（　　）	
２０日	月			頭痛　だるさ　せき　息苦しさ　のどの痛み　その他（　　）	
２１日	火			頭痛　だるさ　せき　息苦しさ　のどの痛み　その他（　　）	
２２日	水			頭痛　だるさ　せき　息苦しさ　のどの痛み　その他（　　）	
２３日	木			頭痛　だるさ　せき　息苦しさ　のどの痛み　その他（　　）	
２４日	金			頭痛　だるさ　せき　息苦しさ　のどの痛み　その他（　　）	
２５日	土			頭痛　だるさ　せき　息苦しさ　のどの痛み　その他（　　）	
２６日	日			頭痛　だるさ　せき　息苦しさ　のどの痛み　その他（　　）	
２７日	月			頭痛　だるさ　せき　息苦しさ　のどの痛み　その他（　　）	
２８日	火			頭痛　だるさ　せき　息苦しさ　のどの痛み　その他（　　）	
２９日	水			頭痛　だるさ　せき　息苦しさ　のどの痛み　その他（　　）	
３０日	木			頭痛　だるさ　せき　息苦しさ　のどの痛み　その他（　　）	
３１日	金			頭痛　だるさ　せき　息苦しさ　のどの痛み　その他（　　）	