

2週間の行動記録表 名前: _____

一般社団法人日本ろうあ者卓球協会

ランキング大会

※マスクの着用、手洗いうがいの励行など、感染対策をしっかりと行いましょう。

主な症状の記入例:

発熱、咳、のどの痛み、倦怠感、だるさ、体が重い、疲れやすい、息苦しい、嗅覚や味覚の異常
鼻水、鼻詰まり、頭痛、腹痛、下痢 など

No.	日付	体温(朝)	体温(夕)	自覚症状	主な症状	行動記録 (いつ、どこで、誰と)	備考
例1	10/10	36.3	36.7	有・ <input checked="" type="radio"/> 無	なし	<input checked="" type="checkbox"/> 出勤して仕事 <input type="checkbox"/> 体育館で練習 <input type="checkbox"/> スーパー/コンビニに買い物 <input type="checkbox"/> ジムでトレーニング <input checked="" type="checkbox"/> 講習会/会議に参加 <input type="checkbox"/> その他 () <input checked="" type="checkbox"/> 外食 (一人・家族 人) <input type="checkbox"/> 会食(宴会) (人)	
例2	10/11	36.5	36.1	有・ <input checked="" type="radio"/> 無	なし	<input type="checkbox"/> 出勤して仕事 <input checked="" type="checkbox"/> 体育館で練習 <input type="checkbox"/> スーパー/コンビニに買い物 <input type="checkbox"/> ジムでトレーニング <input type="checkbox"/> 講習会/会議に参加 <input type="checkbox"/> その他 () <input checked="" type="checkbox"/> 外食 (一人・ <u>家族</u> 3人) <input type="checkbox"/> 会食(宴会) (人)	
1	1/22			有・無		<input type="checkbox"/> 出勤して仕事 <input type="checkbox"/> 体育館で練習 <input type="checkbox"/> スーパー/コンビニに買い物 <input type="checkbox"/> ジムでトレーニング <input type="checkbox"/> 講習会/会議に参加 <input type="checkbox"/> その他 () <input type="checkbox"/> 外食 (一人・家族 人) <input type="checkbox"/> 会食(宴会) (人)	
2	1/23			有・無		<input type="checkbox"/> 出勤して仕事 <input type="checkbox"/> 体育館で練習 <input type="checkbox"/> スーパー/コンビニに買い物 <input type="checkbox"/> ジムでトレーニング <input type="checkbox"/> 講習会/会議に参加 <input type="checkbox"/> その他 () <input type="checkbox"/> 外食 (一人・家族 人) <input type="checkbox"/> 会食(宴会) (人)	
3	1/24			有・無		<input type="checkbox"/> 出勤して仕事 <input type="checkbox"/> 体育館で練習 <input type="checkbox"/> スーパー/コンビニに買い物 <input type="checkbox"/> ジムでトレーニング <input type="checkbox"/> 講習会/会議に参加 <input type="checkbox"/> その他 () <input type="checkbox"/> 外食 (一人・家族 人) <input type="checkbox"/> 会食(宴会) (人)	
4	1/25			有・無		<input type="checkbox"/> 出勤して仕事 <input type="checkbox"/> 体育館で練習 <input type="checkbox"/> スーパー/コンビニに買い物 <input type="checkbox"/> ジムでトレーニング <input type="checkbox"/> 講習会/会議に参加 <input type="checkbox"/> その他 () <input type="checkbox"/> 外食 (一人・家族 人) <input type="checkbox"/> 会食(宴会) (人)	
5	1/26			有・無		<input type="checkbox"/> 出勤して仕事 <input type="checkbox"/> 体育館で練習 <input type="checkbox"/> スーパー/コンビニに買い物 <input type="checkbox"/> ジムでトレーニング <input type="checkbox"/> 講習会/会議に参加 <input type="checkbox"/> その他 () <input type="checkbox"/> 外食 (一人・家族 人) <input type="checkbox"/> 会食(宴会) (人)	
6	1/27			有・無		<input type="checkbox"/> 出勤して仕事 <input type="checkbox"/> 体育館で練習 <input type="checkbox"/> スーパー/コンビニに買い物 <input type="checkbox"/> ジムでトレーニング <input type="checkbox"/> 講習会/会議に参加 <input type="checkbox"/> その他 () <input type="checkbox"/> 外食 (一人・家族 人) <input type="checkbox"/> 会食(宴会) (人)	
7	1/28			有・無		<input type="checkbox"/> 出勤して仕事 <input type="checkbox"/> 体育館で練習 <input type="checkbox"/> スーパー/コンビニに買い物 <input type="checkbox"/> ジムでトレーニング <input type="checkbox"/> 講習会/会議に参加 <input type="checkbox"/> その他 () <input type="checkbox"/> 外食 (一人・家族 人) <input type="checkbox"/> 会食(宴会) (人)	
8	1/29			有・無		<input type="checkbox"/> 出勤して仕事 <input type="checkbox"/> 体育館で練習 <input type="checkbox"/> スーパー/コンビニに買い物 <input type="checkbox"/> ジムでトレーニング <input type="checkbox"/> 講習会/会議に参加 <input type="checkbox"/> その他 () <input type="checkbox"/> 外食 (一人・家族 人) <input type="checkbox"/> 会食(宴会) (人)	
9	1/30			有・無		<input type="checkbox"/> 出勤して仕事 <input type="checkbox"/> 体育館で練習 <input type="checkbox"/> スーパー/コンビニに買い物 <input type="checkbox"/> ジムでトレーニング <input type="checkbox"/> 講習会/会議に参加 <input type="checkbox"/> その他 () <input type="checkbox"/> 外食 (一人・家族 人) <input type="checkbox"/> 会食(宴会) (人)	
10	1/31			有・無		<input type="checkbox"/> 出勤して仕事 <input type="checkbox"/> 体育館で練習 <input type="checkbox"/> スーパー/コンビニに買い物 <input type="checkbox"/> ジムでトレーニング <input type="checkbox"/> 講習会/会議に参加 <input type="checkbox"/> その他 () <input type="checkbox"/> 外食 (一人・家族 人) <input type="checkbox"/> 会食(宴会) (人)	
11	2/1			有・無		<input type="checkbox"/> 出勤して仕事 <input type="checkbox"/> 体育館で練習 <input type="checkbox"/> スーパー/コンビニに買い物 <input type="checkbox"/> ジムでトレーニング <input type="checkbox"/> 講習会/会議に参加 <input type="checkbox"/> その他 () <input type="checkbox"/> 外食 (一人・家族 人) <input type="checkbox"/> 会食(宴会) (人)	
12	2/2			有・無		<input type="checkbox"/> 出勤して仕事 <input type="checkbox"/> 体育館で練習 <input type="checkbox"/> スーパー/コンビニに買い物 <input type="checkbox"/> ジムでトレーニング <input type="checkbox"/> 講習会/会議に参加 <input type="checkbox"/> その他 () <input type="checkbox"/> 外食 (一人・家族 人) <input type="checkbox"/> 会食(宴会) (人)	
13	2/3			有・無		<input type="checkbox"/> 出勤して仕事 <input type="checkbox"/> 体育館で練習 <input type="checkbox"/> スーパー/コンビニに買い物 <input type="checkbox"/> ジムでトレーニング <input type="checkbox"/> 講習会/会議に参加 <input type="checkbox"/> その他 () <input type="checkbox"/> 外食 (一人・家族 人) <input type="checkbox"/> 会食(宴会) (人)	
14	2/4			有・無		<input type="checkbox"/> 出勤して仕事 <input type="checkbox"/> 体育館で練習 <input type="checkbox"/> スーパー/コンビニに買い物 <input type="checkbox"/> ジムでトレーニング <input type="checkbox"/> 講習会/会議に参加 <input type="checkbox"/> その他 () <input type="checkbox"/> 外食 (一人・家族 人) <input type="checkbox"/> 会食(宴会) (人)	

※風邪症状や37.5℃以上の発熱が2日間以上続いた場合は速やかに医療機関にご相談してください。