自己健康管理表

学科専攻:　　学籍番号:　　氏名:

該当する項目に〇もしくは詳細を記入する。		書き方例 X月 Y日(月)	月　日( )	月　日( )	月　日( )	月　日( )	月　日( )	月　日( )	月　日( )	月　日( )	月　日( )	月　日( )
1	今朝の体温	36．6℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
2	昨晩の睡眠状況	(良好)・不良	良好 ・ 不良	良好 ・ 不良	良好 ・ 不良	良好 ・ 不良	良好 ・ 不良	良好 ・ 不良	良好 ・ 不良	良好 ・ 不良	良好 ・ 不良	良好 ・ 不良
3	食事の摂取状況	良好 ・ (不良)	良好 ・ 不良	良好 ・ 不良	良好 ・ 不良	良好 ・ 不良	良好 ・ 不良	良好 ・ 不良	良好 ・ 不良	良好 ・ 不良	良好 ・ 不良	良好 ・ 不良
4	嘔気・嘔吐・下痢・腹痛などの消化器症状	(ない)・ ある	ない ・ ある	ない ・ ある	ない ・ ある	ない ・ ある	ない ・ ある	ない ・ ある	ない ・ ある	ない ・ ある	ない ・ ある	ない ・ ある
	→ ある の場合　症状											
5	咽頭痛・湿性咳嗽・鼻汁などの上気道感染症を疑う症状	ない ・ (ある)	ない ・ ある	ない ・ ある	ない ・ ある	ない ・ ある	ない ・ ある	ない ・ ある	ない ・ ある	ない ・ ある	ない ・ ある	ない ・ ある
	→ ある の場合　症状	鼻汁										
6	目の違和感・充血・眼脂・水疱・発疹などの症状	(ない)・ ある	ない ・ ある	ない ・ ある	ない ・ ある	ない ・ ある	ない ・ ある	ない ・ ある	ない ・ ある	ない ・ ある	ない ・ ある	ない ・ ある
	→ ある の場合　症状											
7	味覚異常・嗅覚異常・倦怠感などの症状	(ない)・ ある	ない ・ ある	ない ・ ある	ない ・ ある	ない ・ ある	ない ・ ある	ない ・ ある	ない ・ ある	ない ・ ある	ない ・ ある	ない ・ ある
	→ ある の場合　症状											
8	その他、身体の不調	(ない)・ ある	ない ・ ある	ない ・ ある	ない ・ ある	ない ・ ある	ない ・ ある	ない ・ ある	ない ・ ある	ない ・ ある	ない ・ ある	ない ・ ある
	→ ある の場合　症状											
9	症状や不調への対応	慢性鼻炎のためかかりつけ医で処方してもらった薬を内服した 様子をみた										
10	外出の有無	ない ・ (ある)	ない ・ ある	ない ・ ある	ない ・ ある	ない ・ ある	ない ・ ある	ない ・ ある	ない ・ ある	ない ・ ある	ない ・ ある	ない ・ ある
	→ ある の場合　所在地	(県内)・ 県外	県内 ・ 県外	県内 ・ 県外	県内 ・ 県外	県内 ・ 県外	県内 ・ 県外	県内 ・ 県外	県内 ・ 県外	県内 ・ 県外	県内 ・ 県外	県内 ・ 県外
	公共交通機関利用	ない ・ (ある)	ない ・ ある	ない ・ ある	ない ・ ある	ない ・ ある	ない ・ ある	ない ・ ある	ない ・ ある	ない ・ ある	ない ・ ある	ない ・ ある
	場所	①大学 ②病院 ③スーパー ④静岡市内本屋										
	場所ごとの目的	①学内演習 ②学外実習 ③買い物 ④アルバイト										