

# ノート コロナ NO!te

まわりのみんなも幸せに…  
今だからできること。



自分の行動をふり返るにも、受診する必要が出てきたときにも、この記録はきっと役に立ちます。  
今できることをコツコツ積み重ねていく“コロナ対策”はじめてみませんか？

氏名 \_\_\_\_\_

住所 \_\_\_\_\_

電話番号 \_\_\_\_\_

携帯電話 \_\_\_\_\_

勤務先・学校 \_\_\_\_\_

病歴・服薬 \_\_\_\_\_

家族構成 \_\_\_\_\_

3密（密閉、密集、密接）を避けましょう！

月 日 ( )

検温	におい 味	咳・痰	倦怠感	解熱剤 の服用	マスク 着用	勤務
℃	有 無	有 無	有 無	有 無	有 無	内勤 外勤
時間 / 場所 / 誰と	-----					
:	/	/	-----			
:	/	/	-----			
:	/	/	-----			
:	/	/	-----			
:	/	/	-----			
メモ						

月 日 ( )

検温	におい 味	咳・痰	倦怠感	解熱剤 の服用	マスク 着用	勤務
℃	有 無	有 無	有 無	有 無	有 無	内勤 外勤
時間 / 場所 / 誰と	-----					
:	/	/	-----			
:	/	/	-----			
:	/	/	-----			
:	/	/	-----			
:	/	/	-----			
メモ						

月 日 ( )

検温	におい 味	咳・痰	倦怠感	解熱剤 の服用	マスク 着用	勤務
℃	有 無	有 無	有 無	有 無	有 無	内勤 外勤
時間 / 場所 / 誰と	-----					
:	/	/	-----			
:	/	/	-----			
:	/	/	-----			
:	/	/	-----			
:	/	/	-----			
メモ						

月 日 ( )

検温	におい 味	咳・痰	倦怠感	解熱剤 の服用	マスク 着用	勤務
℃	有 無	有 無	有 無	有 無	有 無	内勤 外勤
時間 / 場所 / 誰と	-----					
:	/	/	-----			
:	/	/	-----			
:	/	/	-----			
:	/	/	-----			
:	/	/	-----			
メモ						

月 日 ( )

検温	におい 味	咳・痰	倦怠感	解熱剤 の服用	マスク 着用	勤務
℃	有 無	有 無	有 無	有 無	有 無	内勤 外勤
時間 / 場所 / 誰と	-----					
:	/	/	-----			
:	/	/	-----			
:	/	/	-----			
:	/	/	-----			
:	/	/	-----			
メモ						

月 日 ( )

検温	におい 味	咳・痰	倦怠感	解熱剤 の服用	マスク 着用	勤務
℃	有 無	有 無	有 無	有 無	有 無	内勤 外勤
時間 / 場所 / 誰と	-----					
:	/	/	-----			
:	/	/	-----			
:	/	/	-----			
:	/	/	-----			
:	/	/	-----			
メモ						

月 日 ( )

検温	におい 味	咳・痰	倦怠感	解熱剤 の服用	マスク 着用	勤務
℃	有 無	有 無	有 無	有 無	有 無	内勤 外勤
時間 / 場所 / 誰と	-----					
:	/	/	-----			
:	/	/	-----			
:	/	/	-----			
:	/	/	-----			
:	/	/	-----			
メモ						

月 日 ( )

検温	におい 味	咳・痰	倦怠感	解熱剤 の服用	マスク 着用	勤務
℃	有 無	有 無	有 無	有 無	有 無	内勤 外勤
時間 / 場所 / 誰と	-----					
:	/	/	-----			
:	/	/	-----			
:	/	/	-----			
:	/	/	-----			
:	/	/	-----			
メモ						

月 日 ( )

検温	におい 味	咳・痰	倦怠感	解熱剤 の服用	マスク 着用	勤務
℃	有 無	有 無	有 無	有 無	有 無	内勤 外勤
時間 / 場所 / 誰と	-----					
:	/	/	-----			
:	/	/	-----			
:	/	/	-----			
:	/	/	-----			
:	/	/	-----			
メモ						

月 日 ( )

検温	におい 味	咳・痰	倦怠感	解熱剤 の服用	マスク 着用	勤務
℃	有 無	有 無	有 無	有 無	有 無	内勤 外勤
時間 / 場所 / 誰と	-----					
:	/	/	-----			
:	/	/	-----			
:	/	/	-----			
:	/	/	-----			
:	/	/	-----			
メモ						

月 日 ( )

検温	におい 味	咳・痰	倦怠感	解熱剤 の服用	マスク 着用	勤務
℃	有 無	有 無	有 無	有 無	有 無	内勤 外勤
時間 / 場所 / 誰と	-----					
:	/	/	-----			
:	/	/	-----			
:	/	/	-----			
:	/	/	-----			
:	/	/	-----			
メモ						

