

記入例 きにゅうれい

こどもく項目	ひつげ日付	6/12	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
たいおん 体温(朝)		36.6℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
すいみんじかん 睡眠時間		8時間	時間											

しょうじょう症状	せき	あり なし	あり・なし											
	いきぐる 息苦しさ	あり なし	あり・なし											
	いた のどの痛み	あり なし	あり・なし											
	だるさ	あり なし	あり・なし											
	あじにお 味や匂いがしない	あり なし	あり・なし											

ひび日々の運動	ストレッチ、なわとびなど	10分	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分
	ジョギング	30分	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分
	きほんれんしゅう 基本練習(チャレンジ動画)	20分	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分
	きほんれんしゅう 基本練習(それ以外)	10分	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分



こどもく項目	ひつげ日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
たいおん 体温(朝)		℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
すいみんじかん 睡眠時間		時間												

しょうじょう症状	せき	あり・なし												
	いきぐる 息苦しさ	あり・なし												
	いた のどの痛み	あり・なし												
	だるさ	あり・なし												
	あじにお 味や匂いがしない	あり・なし												

ひび日々の運動	ストレッチ、なわとびなど	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分
	ジョギング	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分
	きほんれんしゅう 基本練習(チャレンジ動画)	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分
	きほんれんしゅう 基本練習(それ以外)	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分

