

体調チェックシート

気になる、または、最近 2 週間～1 カ月よくある自覚症状はありませんか？

①	身体がだるかったり疲れやすい	はい	いいえ
②	無理しても能率が上がらずイライラする	はい	いいえ
③	何かやろうとしてもほとんど興味がわかなかったり、以前楽しめたことが楽しめなくなった	はい	いいえ
④	食欲がない	はい	いいえ
⑤	急激に痩せた、または太った	はい	いいえ
⑥	吐き気や胃がもたれる、胃が痛い	はい	いいえ
⑦	動悸や息切れ、脈が乱れる	はい	いいえ
⑧	気分が沈んだり憂鬱な気持ちになる	はい	いいえ
⑨	十分に眠れない、熟睡感がない、または目覚め・寝つきが悪い	はい	いいえ
⑩	(女子のみ) 生理が不順、または、生理痛が強い	はい	いいえ
⑪	①～⑩以外に、気になる症状がある	はい	いいえ