Self-Health Management Sheet

●Student number/Employee number（　　）　●Department（　　）
●Name（　　）●Age（　　）　●Gender（male ・ female）

	Month/Day（ ）	Month/Day（ ）	Month/Day（ ）	Month/Day（ ）
Morning	Body temperature （　　）℃	Body temperature （　　）℃	Body temperature （　　）℃	Body temperature （　　）℃
	Nasal secretion （ ＋・－ ）	Nasal secretion （ ＋・－ ）	Nasal secretion （ ＋・－ ）	Nasal secretion （ ＋・－ ）
	Cough （ ＋・－ ）	Cough （ ＋・－ ）	Cough （ ＋・－ ）	Cough （ ＋・－ ）
	Phlegm （ ＋・－ ）	Phlegm （ ＋・－ ）	Phlegm （ ＋・－ ）	Phlegm （ ＋・－ ）
	Fatigue （ ＋・－ ）	Fatigue （ ＋・－ ）	Fatigue （ ＋・－ ）	Fatigue （ ＋・－ ）
	Short breath （ ＋・－ ）	Short breath （ ＋・－ ）	Short breath （ ＋・－ ）	Short breath （ ＋・－ ）
	Diarrhea （ ＋・－ ）	Diarrhea （ ＋・－ ）	Diarrhea （ ＋・－ ）	Diarrhea （ ＋・－ ）
	Other （　　）	Other （　　）	Other （　　）	Other （　　）
Evening	Body temperature （　　）℃	Body temperature （　　）℃	Body temperature （　　）℃	Body temperature （　　）℃
	Nasal secretion （ ＋・－ ）	Nasal secretion （ ＋・－ ）	Nasal secretion （ ＋・－ ）	Nasal secretion （ ＋・－ ）
	Cough （ ＋・－ ）	Cough （ ＋・－ ）	Cough （ ＋・－ ）	Cough （ ＋・－ ）
	Phlegm （ ＋・－ ）	Phlegm （ ＋・－ ）	Phlegm （ ＋・－ ）	Phlegm （ ＋・－ ）
	Fatigue （ ＋・－ ）	Fatigue （ ＋・－ ）	Fatigue （ ＋・－ ）	Fatigue （ ＋・－ ）
	Short breath （ ＋・－ ）	Short breath （ ＋・－ ）	Short breath （ ＋・－ ）	Short breath （ ＋・－ ）
	Diarrhea （ ＋・－ ）	Diarrhea （ ＋・－ ）	Diarrhea （ ＋・－ ）	Diarrhea （ ＋・－ ）
	Other （　　）	Other （　　）	Other （　　）	Other （　　）

※If you have a fever over 37.5℃, or respiratory symptoms, please contact below.

[Contact]
Kyoto Institute of Technology Health Care Center
TEL 075-724-7173
E-mail hcsc[at]jim.kit.ac.jp
(Note: Convert [at] to @)