

日常運動・スポーツの記録

(外出自粛時の運動・スポーツを「見える化」しましょう!)

日付	令和2年	月	日 ()
----	------	---	-------

1 今日の体調

(1) 体温 (目覚めたときに測りましょう。)

体温	°C
----	----

※ 平熱 (36°C前後) より高い場合は、外出を控えましょう。

(37.5°Cを超える場合は、外出してはいけません。)

(2) 体調

いつもとかわらない	いつもとちがう ()
-----------	-------------

※ 体がだるい、重く感じる等の場合は外出を控えましょう。

2 運動・スポーツの記録

(1) 屋内でできる運動・スポーツ

① 筋力トレーニング (筋力維持向上の体操) ※種目と回数を書いておくと、どこの筋肉をどれくらい使ったかが分かります。	(回数または分)
② ストレッチング	(分)
③ その他 (みんなの体操、ラジオ体操など)	(分)

(2) ウォーキング (歩く) ・ジョギング (走る)

体を動かすことを目的としたウォーキングやジョギングのほか、日常生活に必要な外出 (食料品の買い物、通院等) についても記録しましょう。具体的にどこに行ったのか (お店や病院名など) をメモしておきましょう。

① 歩いた・走った時間	(分)
② 歩数 (歩数計があれば)	(歩)
③ 行った場所 (経路・行先)	

(3) その他

--