（別添）

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	℃

※平熱（36℃前後）より高い場合は、外出を控えましょう。
（37．5℃を超える場合は、外出してはいけません。）

（2）体調

いつもと変わらない	いつもと違う　（　　）

※　体がだるい、重く感じる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	（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、日常生活で必要な外出（食料品の買い物、通勤等）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・走った距離	（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