

### 健康チェック表

・新型コロナウイルス感染症の集団感染が心配されます。新型コロナウイルス感染症の早期発見は、感染拡大防止の第一歩となります。  
 毎日、起床後と就寝前に検温と健康チェックを行い、表に体温及び○×を記入してください。

・37.5℃以上の発熱が4日以上続く場合、鼻水・鼻づまり・のどの痛み・咳やその他の症状が続く場合や感染した可能性がある場合は、  
 ①かかりつけ医または最寄りの保健所へ連絡して指示を受けてください。  
 ②医療機関を受診する時は、事前に電話連絡をして、マスクを着用するなど感染防止に努めてください。

科 年 組 番 氏 名

症状		チェック項目										症状		チェック項目																																		
		測定時間	体温	鼻水・鼻づまり	乾いた咳	のどの痛み	息苦しさ	(強いだるさ)	倦怠感	味・臭いがしない	<備考> 身体の調子や 外出歴を記入。 例：発熱4日目。○ ○病院受診を受診。 例：●●へ外出。			測定時間	体温	鼻水・鼻づまり	乾いた咳	のどの痛み	息苦しさ	(強いだるさ)	倦怠感	味・臭いがしない	<備考> 身体の調子や 外出歴を記入。 例：発熱4日目。○ ○病院受診を受診。 例：●●へ外出。																									
日付	4/20	月	:	℃																		4/30	木	:	℃																							
			:	℃																					:	℃																						
日付	4/21	火	:	℃																			5/1	金	:	℃																						
			:	℃																						:	℃																					
日付	4/22	水	:	℃																			5/2	土	:	℃																						
			:	℃																						:	℃																					
日付	4/23	木	:	℃																			5/3	日	:	℃																						
			:	℃																						:	℃																					
日付	4/24	金	:	℃																			5/4	月	:	℃																						
			:	℃																						:	℃																					
日付	4/25	土	:	℃																			5/5	火	:	℃																						
			:	℃																						:	℃																					
日付	4/26	日	:	℃																			5/6	水	:	℃																						
			:	℃																						:	℃																					
日付	4/27	月	:	℃																			5/7	木	:	℃																						
			:	℃																						:	℃																					
日付	4/28	火	:	℃																			5/8	金	:	℃																						
			:	℃																						:	℃																					
日付	4/29	水	:	℃																			5/9	土	:	℃																						
			:	℃																						:	℃																					

【次回登校日(5/7)に担任へ提出】

1 感染を予防するために

- ①手洗い・うがいを徹底しましょう。特に、手洗いは石けんを使って、丁寧にいきましょう。
- ②日常生活において、清潔でない手で顔に触らないようにしましょう。
- ③なるべく外出は控え、人混みを避けましょう。人混みではマスクを着用しましょう。
- ④規則正しい生活やバランスの取れた食生活などで体力や抵抗力を維持しましょう。



(睡眠・休養・栄養を十分に)

⑤咳エチケットを守りましょう

- ・咳、くしゃみなどをする時はマスクを着用しましょう。
- ・咳やくしゃみをする場合は、他の人から離れて顔をそらせ、ティッシュなどで口と鼻を覆いましょう。ティッシュはすぐゴミ箱へ入れましょう。

2 受診の仕方について

- ①発熱やせき等があったら早めにかかりつけ医に相談し受診しましょう。
- ②受診する場合、直接受診せず、かかりつけ医に電話をして、受診のしかたを聞いてください。(受診の際は必ずマスクを着用)
- ③すでに新型コロナウイルス感染症の人が身近にいる場合または濃厚接触の疑いがある場合は、医師に電話で報告しましょう。

