

健康観察シート

※自宅で保管し、学校への連絡時や受診時などで活用してください(提出は不要)

*感染症対策のために、毎日の健康観察が大切です。毎日、朝晩体温を測り、体調の確認をしてください。

*少しでも体調面に不安がある場合は、無理をせず自宅で静養してください。

◎次の症状がある場合は、「重症化を防ぐ」「人に感染させない」ため、必ず「帰国者・接触者相談センター」に相談してください。(苫小牧保健所帰国者・接触者相談センター TEL(0144)34-4168)

ア 37.5℃以上の発熱が4日以上続いている(解熱剤を飲み続けなければならない場合を含む)

イ 強いだるさや息苦しさがある

※基礎疾患等のある人は、アまたはイの状態が2日以上続いている場合

4月	体温(平熱 °C)		体 調				
	起床時	夕食後	のどの痛み	咳	全身のだるさ	息苦しい	その他、メモ
(記入例)	36.4℃	36.6℃		○			夕方から鼻水
7日(火)	°C	°C					
8日(水)	°C	°C					
9日(木)	°C	°C					
10日(金)	°C	°C					
11日(土)	°C	°C					
12日(日)	°C	°C					
13日(月)	°C	°C					
14日(火)	°C	°C					
15日(水)	°C	°C					
16日(木)	°C	°C					
17日(金)	°C	°C					
18日(土)	°C	°C					
19日(日)	°C	°C					
20日(月)	°C	°C					
21日(火)	°C	°C					
22日(水)	°C	°C					
23日(木)	°C	°C					
24日(金)	°C	°C					
25日(土)	°C	°C					
26日(日)	°C	°C					
27日(月)	°C	°C					
28日(火)	°C	°C					
29日(水)	°C	°C					
30日(木)	°C	°C					

・毎日、起床時と夕食後に体温を測り、記入してください。

・当てはまる体調の項目があれば○印をつけてください。

・「その他」には、症状を簡単に記入してください(頭痛、嗅覚異常など)。