

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「かかりつけ医」または「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)

【発熱や咳などの風邪症状が続いている場合(比較的軽い風邪症状でも4日以上続くときは必ず)】

【息苦しさ、強いだるさ、高熱など、強い症状のいずれかがある場合はすぐに】

※基礎疾患等のある人は、上記の状態があるときはすぐに

5月8日より受診目安変更(厚労省)

6月	体温(平熱 ℃)		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
1日(月)	℃	℃					
2日(火)	℃	℃					
3日(水)	℃	℃					
4日(木)	℃	℃					
5日(金)	℃	℃					
6日(土)	℃	℃					
7日(日)	℃	℃					
8日(月)	℃	℃					
9日(火)	℃	℃					
10日(水)	℃	℃					
11日(木)	℃	℃					
12日(金)	℃	℃					
13日(土)	℃	℃					
14日(日)	℃	℃					
15日(月)	℃	℃					
16日(火)	℃	℃					
17日(水)	℃	℃					
18日(木)	℃	℃					
19日(金)	℃	℃					
20日(土)	℃	℃					
21日(日)	℃	℃					
22日(月)	℃	℃					
23日(火)	℃	℃					
24日(水)	℃	℃					
25日(木)	℃	℃					
26日(金)	℃	℃					
27日(土)	℃	℃					
28日(日)	℃	℃					
29日(月)	℃	℃					
30日(火)	℃	℃					

- ・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)。