

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)

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

※基礎疾患等のある人は、上記の状態が2日以上続く場合

※強いだるさや息苦しさがある場合は、すぐにかかりつけ医または上記の窓口にご相談ください。

5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
1日(金)	°C	°C					
2日(土)	°C	°C					
3日(日)	°C	°C					
4日(月)	°C	°C					
5日(火)	°C	°C					
6日(水)	°C	°C					
7日(木)	°C	°C					
8日(金)	°C	°C					
9日(土)	°C	°C					
10日(日)	°C	°C					
11日(月)	°C	°C					
12日(火)	°C	°C					
13日(水)	°C	°C					
14日(木)	°C	°C					
15日(金)	°C	°C					
16日(土)	°C	°C					
17日(日)	°C	°C					
18日(月)	°C	°C					
19日(火)	°C	°C					
20日(水)	°C	°C					
21日(木)	°C	°C					
22日(金)	°C	°C					
23日(土)	°C	°C					
24日(日)	°C	°C					
25日(月)	°C	°C					
26日(火)	°C	°C					
27日(水)	°C	°C					
28日(木)	°C	°C					
29日(金)	°C	°C					
30日(土)	°C	°C					
31日(日)	°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)。