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、受診する前に「かかりつけ医」もしくは「北海道新型コロナウイルス感染症　健康相談センター」に連絡・相談してください。
「北海道新型コロナウイルス感染症　健康相談センター」℡:0800－222－0018（フリーコール）24時間相談窓口

【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連絡・相談してください。

（　　）月	体温（平熱　　℃）		体　　調				
（　）日（曜日）	起床時	就寝前	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℃		○			夕方から頭痛、19:00鎮痛薬服用
日（　）	℃	℃					
日（　）	℃	℃					
日（　）	℃	℃					
日（　）	℃	℃					
日（　）	℃	℃					
日（　）	℃	℃					
日（　）	℃	℃					
日（　）	℃	℃					
日（　）	℃	℃					
日（　）	℃	℃					
日（　）	℃	℃					
日（　）	℃	℃					
日（　）	℃	℃					
日（　）	℃	℃					
日（　）	℃	℃					
日（　）	℃	℃					
日（　）	℃	℃					
日（　）	℃	℃					
日（　）	℃	℃					
日（　）	℃	℃					
日（　）	℃	℃					
日（　）	℃	℃					
日（　）	℃	℃					
日（　）	℃	℃					
日（　）	℃	℃					
日（　）	℃	℃					
日（　）	℃	℃					
日（　）	℃	℃					
日（　）	℃	℃					
日（　）	℃	℃					
日（　）	℃	℃					

・毎日、起床時と就寝前に体温を測り、記入してください。できるだけ毎日同じ時間に測るようにしましょう。
・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、症状等を簡単に記入してください。