

# 健康観察カード

年 組 番：名前 \_\_\_\_\_

| 月日    | 時間 | 体温        | 症状（発熱以外）   | ☑ |
|-------|----|-----------|--|---|
| 5月11日 | 月  | ：<br>. °C | 症状<br>なし<br>せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい<br>他（<br>） |   |
| 5月12日 | 火  | ：<br>. °C | 症状<br>なし<br>せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい<br>他（<br>） |   |
| 5月13日 | 水  | ：<br>. °C | 症状<br>なし<br>せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい<br>他（<br>） |   |
| 5月14日 | 木  | ：<br>. °C | 症状<br>なし<br>せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい<br>他（<br>） |   |
| 5月15日 | 金  | ：<br>. °C | 症状<br>なし<br>せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい<br>他（<br>） |   |
| 5月16日 | 土  | ：<br>. °C | 症状<br>なし<br>せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい<br>他（<br>） |   |
| 5月17日 | 日  | ：<br>. °C | 症状<br>なし<br>せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい<br>他（<br>） |   |
| 5月18日 | 月  | ：<br>. °C | 症状<br>なし<br>せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい<br>他（<br>） |   |
| 5月19日 | 火  | ：<br>. °C | 症状<br>なし<br>せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい<br>他（<br>） |   |
| 5月20日 | 水  | ：<br>. °C | 症状<br>なし<br>せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい<br>他（<br>） |   |
| 5月21日 | 木  | ：<br>. °C | 症状<br>なし<br>せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい<br>他（<br>） |   |
| 5月22日 | 金  | ：<br>. °C | 症状<br>なし<br>せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい<br>他（<br>） |   |
| 5月23日 | 土  | ：<br>. °C | 症状<br>なし<br>せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい<br>他（<br>） |   |
| 5月24日 | 日  | ：<br>. °C | 症状<br>なし<br>せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい<br>他（<br>） |   |

**【健康観察カードの使い方】**

- このカードは、自分の健康観察の結果を記録するカードです。
- 必ず、登校前に自宅で検温し、健康観察を実施してください。
- 発熱がある場合や、発熱がなくても風邪症状（何らかの内科的な症状）がみられる場合は、登校せずに自宅で休養してください。その際、学校への電話連絡をお願いいたします。
- ※平熱により個人差がありますが、37.5℃前後が目安です。
- ※登校しない日でも、毎日、健康観察を実施してください。
- ※保健所等により自宅待機を要請（指示）されている場合や、家族や同居者が濃厚接触者に指定された場合は、登校を控えてください。その際、学校への電話連絡をお願いいたします。

**【感染症対策について】**

- 咳エチケットや手洗い等の感染症対策を実施してください。
- マスクを着用してください。入手できない場合は、自分で作ってください。
- 活動の前後、食事前、外出時や帰宅などにこまめに石けん等で手を洗いましょう。
- 免疫力を低下させないように努めましょう。しっかりと睡眠をとり、適度な運動やバランスのとれた食事を心がけましょう。