



# 自己健康観察表



☆これは、自己で健康を管理するためのものです。提出は不要です。

## 〈注意事項〉

- 1 毎日できるだけ同じ条件（起床後、朝食前がよい）で検温し、記録しましょう。
- 2 体調に異常を感じたら、保護者の方に伝えましょう。
- 3 次のような症状がある場合は、医療機関や保健所へ相談しましょう。

息苦しさや強いだるさ、高熱などの強い症状がある場合

発熱やせきなど比較的軽いかぜの症状が続く場合



月 日	曜	時 間	体温	発熱の有無	その他症状
例		7:15	36.5°C	有 ・ <input checked="" type="radio"/> 無 ( )	
4月1日	木			有 ・ 無 ( )	
4月2日	金			有 ・ 無 ( )	
4月3日	土			有 ・ 無 ( )	
4月4日	日			有 ・ 無 ( )	
4月5日	月			有 ・ 無 ( )	
4月6日	火			有 ・ 無 ( )	
4月7日	水			有 ・ 無 ( )	
4月8日	木			有 ・ 無 ( )	
4月9日	金			有 ・ 無 ( )	
4月10日	土			有 ・ 無 ( )	
4月11日	日			有 ・ 無 ( )	
4月12日	月			有 ・ 無 ( )	
4月13日	火			有 ・ 無 ( )	
4月14日	水			有 ・ 無 ( )	
4月15日	木			有 ・ 無 ( )	
4月16日	金			有 ・ 無 ( )	
4月17日	土			有 ・ 無 ( )	
4月18日	日			有 ・ 無 ( )	
4月19日	月			有 ・ 無 ( )	
4月20日	火			有 ・ 無 ( )	
4月21日	水			有 ・ 無 ( )	
4月22日	木			有 ・ 無 ( )	
4月23日	金			有 ・ 無 ( )	
4月24日	土			有 ・ 無 ( )	
4月25日	日			有 ・ 無 ( )	
4月26日	月			有 ・ 無 ( )	
4月27日	火			有 ・ 無 ( )	
4月28日	水			有 ・ 無 ( )	
4月29日	木			有 ・ 無 ( )	
4月30日	金			有 ・ 無 ( )	



## 1人ひとりができる

# 新型コロナウイルス感染症予防

- ・ 人と人との距離をとること  
(Social distancing; 社会的距離)
- ・ 昼食時は自席で前を向いて食べましょう
- ・ 外出は必要最小限にしましょう
- ・ 外出時はマスクを着用する
- ・ 家の中でも咳エチケットを心がける
- ・ 家や教室の換気を十分にします
- ・ 十分な睡眠などで自己の健康管理をしっかりする

