



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

日中も含めた不要不急の外出・移動は自粛し、特に、混雑している時間や場所を避けて行動してください。

人との接触を8割減らす、10のポイント

緊急事態宣言の中、誰もが感染するリスク、誰でも感染させるリスクがあります。
新型コロナウイルス感染症から、あなたと身近な人の命を守るよう、日常生活を見直してみましよう。

1 ビデオ通話で オンライン帰省 	2 スーパーは1人 または 少人数で すいている時間に 	3 ジョギングは 少人数で 公園は すいた時間、 場所を選ぶ 
4 待てる買い物は 通販で 	5 飲み会は オンラインで 	6 診療は 遠隔診療 定期受診は間隔を調整 
7 筋トレやヨガは 自宅で動画を活用 	8 飲食は 持ち帰り、 宅配も 	9 仕事は 在宅勤務 通勤は医療・インフラ・ 物流など社会機能維持 のために 
10 会話は マスクをつけて 	3つの密を 避けましょう 1. 換気の悪い 密閉空間 2. 多数が集まる 密集場所 3. 間近で会話や発声をする 密接場面	
		手洗い・ 咳エチケット・ 換気や、健康管理 も、同様に重要です。

手洗いの6つのタイミング

外から教室に入るとき 	咳やくしゃみ、鼻を かんだとき 	給食（昼 食）の前後 
掃除の後 	トイレの後 	共有のものを 触ったとき 