



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

## 最近の感染経路の特徴

感染拡大地域との往来による感染

更衣室や控室など狭い空間で一息ついた時に感染

症状があっても出勤し職場内で感染拡大

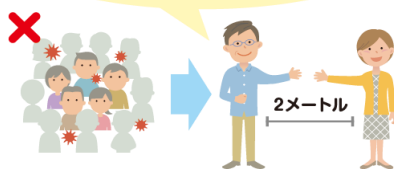
職場等で感染し家庭内で感染拡大

なお、感染しやすい場面として、これまで「3密」(密閉・密集・密接)という言葉が使用されてきましたが、第4波以降の変異株は非常に感染しやすくなっており、「密閉」「密集」「密接」の1つのみで感染した例があります。「2密」「1密」であっても避け、注意レベルを一段と上げましょう。

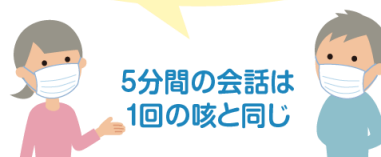


## 予防のために

他の人と  
十分な距離を取る!



会話をするときは  
マスクをつけましょう!



手洗いをしっかり  
しましょう



マスク生活  
マスク生活が続いていますね

暑い季節になりました  
熱中症に注意しましょう



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。