

# 健康観察カード

名前 \_\_\_\_\_

月日	体温	症状（発熱以外）	備考
8月24日	火 . °C	症状なし 咳・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
8月25日	水 . °C	症状なし 咳・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
8月26日	木 . °C	症状なし 咳・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
8月27日	金 . °C	症状なし 咳・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
8月28日	土 . °C	症状なし 咳・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
8月29日	日 . °C	症状なし 咳・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
8月30日	月 . °C	症状なし 咳・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
8月31日	火 . °C	症状なし 咳・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
9月 1日	水 . °C	症状なし 咳・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
9月 2日	木 . °C	症状なし 咳・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
9月 3日	金 . °C	症状なし 咳・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
9月 4日	土 . °C	症状なし 咳・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
9月 5日	日 . °C	症状なし 咳・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
9月 6日	月 . °C	症状なし 咳・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
9月 7日	火 . °C	症状なし 咳・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
9月 8日	水 . °C	症状なし 咳・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
9月 9日	木 . °C	症状なし 咳・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
9月10日	金 . °C	症状なし 咳・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
9月11日	土 . °C	症状なし 咳・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
9月12日	日 . °C	症状なし 咳・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
	. °C	症状なし 咳・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
	. °C	症状なし 咳・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
	. °C	症状なし 咳・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
	. °C	症状なし 咳・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
	. °C	症状なし 咳・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
	. °C	症状なし 咳・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
	. °C	症状なし 咳・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
	. °C	症状なし 咳・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
	. °C	症状なし 咳・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
	. °C	症状なし 咳・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
	. °C	症状なし 咳・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
	. °C	症状なし 咳・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
	. °C	症状なし 咳・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
	. °C	症状なし 咳・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	

**【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。毎朝、自宅にて健康観察・検温を実施してください。
- 登校しない日でも、毎日健康観察を実施してください。
- 備考欄に外出先や、濃厚に接触した人の名前などを書いてください。

**【感染症対策について】**

- 発熱がある時や、発熱がなくても風邪の症状がみられる場合は、外出・登校せず自宅で休養してください。
- 咳エチケットや手洗いなどの感染症対策を実施し、3密(密閉・密集・密接)を避けましょう。  
特に、活動の前後・食事前・外出時や帰宅時などにこまめに石けん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。無理せず、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。

**健康観察カードは回収しませんが、自宅ですべての健康観察をしっかりと行ってください。  
感染者数が増えています。今一度、自分にできる感染症対策を考え行動しましょう。**