健康チェック

年　組　　番　　氏名（　　）

・毎朝、体温を測り、体調等とともに記入してください。

・発熱や風邪症状がある場合は、自宅で休養し学校に連絡するとともに、日ごろ通院している医療機関か、自宅の近くにある医療機関に電話で相談してください。直接、医療機関を受診せず、事前に必ず医療機関へ電話で相談してください（相談先に困ったときは発熱相談センター等へ相談。電話番号は千葉県ホームページを参照）。

少なくともいずれかに該当する場合は、すぐに相談してください。

◆息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある場合

◆基礎疾患等があり、発熱や咳などの比較的軽い風邪症状がある場合

◆上記以外で、発熱や咳など、比較的軽い風邪症状が続く場合

（症状が続く場合は必ず相談。症状には個人差があるため、強い症状と思う場合はすぐに相談。解熱剤等を飲み続けなければならない場合も同様）

※該当する所に○または具体的な内容を記入する。

日付	曜日	測定時間	体温(℃)	体調					家族の発熱等あり
				咳	のどの痛み	だるさ	息苦しさ	その他（具体的に記入）	
12/15	例	6:45	３６．９			○		昨夜37℃, 下痢あり	○
／		:	.						
／		:	.						
／		:	.						
／		:	.						
／		:	.						
／		:	.						
／		:	.						
／		:	.						
／		:	.						
／		:	.						
／		:	.						
／		:	.						
／		:	.						
／		:	.						
／		:	.						
／		:	.						
／		:	.						
／		:	.						
／		:	.						
／		:	.						
／		:	.						
／		:	.						
／		:	.						
／		:	.						
／		:	.						
／		:	.						
／		:	.						
／		:	.						
／		:	.						
／		:	.						
／		:	.						
／		:	.						
／		:	.						
／		:	.						
／		:	.						
／		:	.						
／		:	.						
／		:	.						
／		:	.						