# 健康チェック票（日星高等学校）

年　　組　　番 氏名

| | 今日の健康状態を記入しましょう。 | 外出場所・同行者や、家族の体調不良等があれば書きましょう。 |
|---|---|---|
| ／<br>（　）<br>今朝の体温<br>．<br>℃ | ①良好、自覚症状なし　（昨夜の体温：　．　℃）<br>②体調がよくない　上記以外も体温を測りましょう　．　℃（　時）、　．　℃（　時）<br>・発熱感　・咳　・のどの痛み　・くしゃみ　・鼻水、鼻づまり　・息苦しい　・頭痛<br>・全身倦怠感（だるい）　・寒気　・関節痛　・腹痛　・吐き気　・吐いた　・下痢<br>・その他： | |
| ／<br>（　）<br>今朝の体温<br>．<br>℃ | ①良好、自覚症状なし　（昨夜の体温：　．　℃）<br>②体調がよくない　上記以外も体温を測りましょう　．　℃（　時）、　．　℃（　時）<br>・発熱感　・咳　・のどの痛み　・くしゃみ　・鼻水、鼻づまり　・息苦しい　・頭痛<br>・全身倦怠感（だるい）　・寒気　・関節痛　・腹痛　・吐き気　・吐いた　・下痢<br>・その他： | |
| ／<br>（　）<br>今朝の体温<br>．<br>℃ | ①良好、自覚症状なし　（昨夜の体温：　．　℃）<br>②体調がよくない　上記以外も体温を測りましょう　．　℃（　時）、　．　℃（　時）<br>・発熱感　・咳　・のどの痛み　・くしゃみ　・鼻水、鼻づまり　・息苦しい　・頭痛<br>・全身倦怠感（だるい）　・寒気　・関節痛　・腹痛　・吐き気　・吐いた　・下痢<br>・その他： | |
| ／<br>（　）<br>今朝の体温<br>．<br>℃ | ①良好、自覚症状なし　（昨夜の体温：　．　℃）<br>②体調がよくない　上記以外も体温を測りましょう　．　℃（　時）、　．　℃（　時）<br>・発熱感　・咳　・のどの痛み　・くしゃみ　・鼻水、鼻づまり　・息苦しい　・頭痛<br>・全身倦怠感（だるい）　・寒気　・関節痛　・腹痛　・吐き気　・吐いた　・下痢<br>・その他： | |
| ／<br>（　）<br>今朝の体温<br>．<br>℃ | ①良好、自覚症状なし　（昨夜の体温：　．　℃）<br>②体調がよくない　上記以外も体温を測りましょう　．　℃（　時）、　．　℃（　時）<br>・発熱感　・咳　・のどの痛み　・くしゃみ　・鼻水、鼻づまり　・息苦しい　・頭痛<br>・全身倦怠感（だるい）　・寒気　・関節痛　・腹痛　・吐き気　・吐いた　・下痢<br>・その他： | |
| ／<br>（　）<br>今朝の体温<br>．<br>℃ | ①良好、自覚症状なし　（昨夜の体温：　．　℃）<br>②体調がよくない　上記以外も体温を測りましょう　．　℃（　時）、　．　℃（　時）<br>・発熱感　・咳　・のどの痛み　・くしゃみ　・鼻水、鼻づまり　・息苦しい　・頭痛<br>・全身倦怠感（だるい）　・寒気　・関節痛　・腹痛　・吐き気　・吐いた　・下痢<br>・その他： | |
| ／<br>（　）<br>今朝の体温<br>．<br>℃ | ①良好、自覚症状なし　（昨夜の体温：　．　℃）<br>②体調がよくない　上記以外も体温を測りましょう　．　℃（　時）、　．　℃（　時）<br>・発熱感　・咳　・のどの痛み　・くしゃみ　・鼻水、鼻づまり　・息苦しい　・頭痛<br>・全身倦怠感（だるい）　・寒気　・関節痛　・腹痛　・吐き気　・吐いた　・下痢<br>・その他： | |

毎日の健康状態や外出先（同行者）・家族の健康状態を記入しましょう。体調不良時には、かかりつけ医へ電話相談してください。票を見ながら相談したり、受診時に持参したりなど、票を有効活用してください。

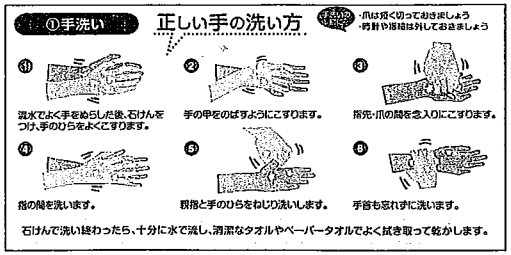
以下の症状があれば、かかりつけ医や近くの医療機関、相談センター（京都府075-414-5487）に相談してください。

○ 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。
○ 比較的軽い風邪症状であるが、4日以上続いている。

※ 基礎疾患等がある人は、軽い症状でもかかりつけ医やセンターにすぐに相談してください。

相談後の結果は学校へ
0773－75－0452 又は
080－3119－0452

密閉・密集・密接を回避しましょう。
（こまめに換気をしよう。
感染しやすい環境に行くことを避けよう。
身体的距離を保とう）
こまめに石けんで手を洗いましょう。（右図）
正しくマスクをつけましょう。
（咳やくしゃみの時は咳エチケットを徹底しよう。）
接触確認アプリ【COCOA】を利用しましょう。




年　　組　　番氏名

| | 今日の健康状態を記入しましょう。 | 外出場所・同行者や、家族の体調不良等があれば書きましょう。 |
|---|---|---|
| ／<br>（　）<br>今朝の体温<br>．<br>℃ | ①良好、自覚症状なし　（昨夜の体温：　．　℃）<br>②体調がよくない　上記以外も体温を測りましょう　．　℃（　時）、　．　℃（　時）<br>・発熱感　・咳　・のどの痛み　・くしゃみ　・鼻水、鼻づまり　・息苦しい　・頭痛<br>・全身倦怠感（だるい）　・寒気　・関節痛　・腹痛　・吐き気　・吐いた　・下痢<br>・その他： | |
| ／<br>（　）<br>今朝の体温<br>．<br>℃ | ①良好、自覚症状なし　（昨夜の体温：　．　℃）<br>②体調がよくない　上記以外も体温を測りましょう　．　℃（　時）、　．　℃（　時）<br>・発熱感　・咳　・のどの痛み　・くしゃみ　・鼻水、鼻づまり　・息苦しい　・頭痛<br>・全身倦怠感（だるい）　・寒気　・関節痛　・腹痛　・吐き気　・吐いた　・下痢<br>・その他： | |
| ／<br>（　）<br>今朝の体温<br>．<br>℃ | ①良好、自覚症状なし　（昨夜の体温：　．　℃）<br>②体調がよくない　上記以外も体温を測りましょう　．　℃（　時）、　．　℃（　時）<br>・発熱感　・咳　・のどの痛み　・くしゃみ　・鼻水、鼻づまり　・息苦しい　・頭痛<br>・全身倦怠感（だるい）　・寒気　・関節痛　・腹痛　・吐き気　・吐いた　・下痢<br>・その他： | |
| ／<br>（　）<br>今朝の体温<br>．<br>℃ | ①良好、自覚症状なし　（昨夜の体温：　．　℃）<br>②体調がよくない　上記以外も体温を測りましょう　．　℃（　時）、　．　℃（　時）<br>・発熱感　・咳　・のどの痛み　・くしゃみ　・鼻水、鼻づまり　・息苦しい　・頭痛<br>・全身倦怠感（だるい）　・寒気　・関節痛　・腹痛　・吐き気　・吐いた　・下痢<br>・その他： | |
| ／<br>（　）<br>今朝の体温<br>．<br>℃ | ①良好、自覚症状なし　（昨夜の体温：　．　℃）<br>②体調がよくない　上記以外も体温を測りましょう　．　℃（　時）、　．　℃（　時）<br>・発熱感　・咳　・のどの痛み　・くしゃみ　・鼻水、鼻づまり　・息苦しい　・頭痛<br>・全身倦怠感（だるい）　・寒気　・関節痛　・腹痛　・吐き気　・吐いた　・下痢<br>・その他： | |
| ／<br>（　）<br>今朝の体温<br>．<br>℃ | ①良好、自覚症状なし　（昨夜の体温：　．　℃）<br>②体調がよくない　上記以外も体温を測りましょう　．　℃（　時）、　．　℃（　時）<br>・発熱感　・咳　・のどの痛み　・くしゃみ　・鼻水、鼻づまり　・息苦しい　・頭痛<br>・全身倦怠感（だるい）　・寒気　・関節痛　・腹痛　・吐き気　・吐いた　・下痢<br>・その他： | |
| ／<br>（　）<br>今朝の体温<br>．<br>℃ | ①良好、自覚症状なし　（昨夜の体温：　．　℃）<br>②体調がよくない　上記以外も体温を測りましょう　．　℃（　時）、　．　℃（　時）<br>・発熱感　・咳　・のどの痛み　・くしゃみ　・鼻水、鼻づまり　・息苦しい　・頭痛<br>・全身倦怠感（だるい）　・寒気　・関節痛　・腹痛　・吐き気　・吐いた　・下痢<br>・その他： | |
| ／<br>（　）<br>今朝の体温<br>．<br>℃ | ①良好、自覚症状なし　（昨夜の体温：　．　℃）<br>②体調がよくない　上記以外も体温を測りましょう　．　℃（　時）、　．　℃（　時）<br>・発熱感　・咳　・のどの痛み　・くしゃみ　・鼻水、鼻づまり　・息苦しい　・頭痛<br>・全身倦怠感（だるい）　・寒気　・関節痛　・腹痛　・吐き気　・吐いた　・下痢<br>・その他： | |