

# 5月 三中健康観察カード

年 組 番 名前

月日	時間	体温	症状（発熱以外）		☑
5月1日	金	：	℃	症状なし 咳・喉の痛み・鼻水・息苦しい・体がだるい・においや味がしない・他（ ）	
5月2日	土	：	℃	症状なし 咳・喉の痛み・鼻水・息苦しい・体がだるい・においや味がしない・他（ ）	
5月3日	日	：	℃	症状なし 咳・喉の痛み・鼻水・息苦しい・体がだるい・においや味がしない・他（ ）	
5月4日	月	：	℃	症状なし 咳・喉の痛み・鼻水・息苦しい・体がだるい・においや味がしない・他（ ）	
5月5日	火	：	℃	症状なし 咳・喉の痛み・鼻水・息苦しい・体がだるい・においや味がしない・他（ ）	
5月6日	水	：	℃	症状なし 咳・喉の痛み・鼻水・息苦しい・体がだるい・においや味がしない・他（ ）	
5月7日	木	：	℃	症状なし 咳・喉の痛み・鼻水・息苦しい・体がだるい・においや味がしない・他（ ）	
5月8日	金	：	℃	症状なし 咳・喉の痛み・鼻水・息苦しい・体がだるい・においや味がしない・他（ ）	
5月9日	土	：	℃	症状なし 咳・喉の痛み・鼻水・息苦しい・体がだるい・においや味がしない・他（ ）	
5月10日	日	：	℃	症状なし 咳・喉の痛み・鼻水・息苦しい・体がだるい・においや味がしない・他（ ）	
5月11日	月	：	℃	症状なし 咳・喉の痛み・鼻水・息苦しい・体がだるい・においや味がしない・他（ ）	
5月12日	火	：	℃	症状なし 咳・喉の痛み・鼻水・息苦しい・体がだるい・においや味がしない・他（ ）	
5月13日	水	：	℃	症状なし 咳・喉の痛み・鼻水・息苦しい・体がだるい・においや味がしない・他（ ）	
5月14日	木	：	℃	症状なし 咳・喉の痛み・鼻水・息苦しい・体がだるい・においや味がしない・他（ ）	
5月15日	金	：	℃	症状なし 咳・喉の痛み・鼻水・息苦しい・体がだるい・においや味がしない・他（ ）	
5月16日	土	：	℃	症状なし 咳・喉の痛み・鼻水・息苦しい・体がだるい・においや味がしない・他（ ）	
5月17日	日	：	℃	症状なし 咳・喉の痛み・鼻水・息苦しい・体がだるい・においや味がしない・他（ ）	
5月18日	月	：	℃	症状なし 咳・喉の痛み・鼻水・息苦しい・体がだるい・においや味がしない・他（ ）	
5月19日	火	：	℃	症状なし 咳・喉の痛み・鼻水・息苦しい・体がだるい・においや味がしない・他（ ）	
5月20日	水	：	℃	症状なし 咳・喉の痛み・鼻水・息苦しい・体がだるい・においや味がしない・他（ ）	
5月21日	木	：	℃	症状なし 咳・喉の痛み・鼻水・息苦しい・体がだるい・においや味がしない・他（ ）	
5月22日	金	：	℃	症状なし 咳・喉の痛み・鼻水・息苦しい・体がだるい・においや味がしない・他（ ）	
5月23日	土	：	℃	症状なし 咳・喉の痛み・鼻水・息苦しい・体がだるい・においや味がしない・他（ ）	
5月24日	日	：	℃	症状なし 咳・喉の痛み・鼻水・息苦しい・体がだるい・においや味がしない・他（ ）	
5月25日	月	：	℃	症状なし 咳・喉の痛み・鼻水・息苦しい・体がだるい・においや味がしない・他（ ）	
5月26日	火	：	℃	症状なし 咳・喉の痛み・鼻水・息苦しい・体がだるい・においや味がしない・他（ ）	
5月27日	水	：	℃	症状なし 咳・喉の痛み・鼻水・息苦しい・体がだるい・においや味がしない・他（ ）	
5月28日	木	：	℃	症状なし 咳・喉の痛み・鼻水・息苦しい・体がだるい・においや味がしない・他（ ）	
5月29日	金	：	℃	症状なし 咳・喉の痛み・鼻水・息苦しい・体がだるい・においや味がしない・他（ ）	
5月30日	土	：	℃	症状なし 咳・喉の痛み・鼻水・息苦しい・体がだるい・においや味がしない・他（ ）	
5月31日	日	：	℃	症状なし 咳・喉の痛み・鼻水・息苦しい・体がだるい・においや味がしない・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、自宅で体温を測り、項目の症状をチェックをしてください。

### 【感染症対策について】

○ 休業後、自分の平熱より1度高い場合や37度以上ある時、発熱がなくても項目の症状や風邪の症状がみられる場合は、無理して登校せず自宅で休養してください。

○ 引き続き、咳エチケットや手洗い等の感染症対策を行ってください。

特に、登校後、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等で手を洗いましょう。

○ 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しましょう。普段から免疫力を低下させないように心がけましょう。

**※自分の健康（命）は自分で守りましょう。そうすることでまわり人の健康（命）も守ることができます。**

**間違った情報やデマに惑わされず、悪ふざけや偏見で人を傷つけたり、差別したりすることのないように、三中のみんなで、この緊急事態を乗り越えていきましょう。**