

健康観察カード

* 毎朝、家庭で体温を測って記録してください。

【平 熱】

年

組

番

氏名

部活

℃

月	起床時の 体温	健康状態（あてはまるところに○をつける）		行動の記録
1	℃	良好	息苦しさ、強いだるさ、高熱、風邪症状、その他（ ）	
2	℃	良好	息苦しさ、強いだるさ、高熱、風邪症状、その他（ ）	
3	℃	良好	息苦しさ、強いだるさ、高熱、風邪症状、その他（ ）	
4	℃	良好	息苦しさ、強いだるさ、高熱、風邪症状、その他（ ）	
5	℃	良好	息苦しさ、強いだるさ、高熱、風邪症状、その他（ ）	
6	℃	良好	息苦しさ、強いだるさ、高熱、風邪症状、その他（ ）	
7	℃	良好	息苦しさ、強いだるさ、高熱、風邪症状、その他（ ）	
8	℃	良好	息苦しさ、強いだるさ、高熱、風邪症状、その他（ ）	
9	℃	良好	息苦しさ、強いだるさ、高熱、風邪症状、その他（ ）	
10	℃	良好	息苦しさ、強いだるさ、高熱、風邪症状、その他（ ）	
11	℃	良好	息苦しさ、強いだるさ、高熱、風邪症状、その他（ ）	
12	℃	良好	息苦しさ、強いだるさ、高熱、風邪症状、その他（ ）	
13	℃	良好	息苦しさ、強いだるさ、高熱、風邪症状、その他（ ）	
14	℃	良好	息苦しさ、強いだるさ、高熱、風邪症状、その他（ ）	
15	℃	良好	息苦しさ、強いだるさ、高熱、風邪症状、その他（ ）	
16	℃	良好	息苦しさ、強いだるさ、高熱、風邪症状、その他（ ）	
17	℃	良好	息苦しさ、強いだるさ、高熱、風邪症状、その他（ ）	
18	℃	良好	息苦しさ、強いだるさ、高熱、風邪症状、その他（ ）	
19	℃	良好	息苦しさ、強いだるさ、高熱、風邪症状、その他（ ）	
20	℃	良好	息苦しさ、強いだるさ、高熱、風邪症状、その他（ ）	
21	℃	良好	息苦しさ、強いだるさ、高熱、風邪症状、その他（ ）	
22	℃	良好	息苦しさ、強いだるさ、高熱、風邪症状、その他（ ）	
23	℃	良好	息苦しさ、強いだるさ、高熱、風邪症状、その他（ ）	
24	℃	良好	息苦しさ、強いだるさ、高熱、風邪症状、その他（ ）	
25	℃	良好	息苦しさ、強いだるさ、高熱、風邪症状、その他（ ）	
26	℃	良好	息苦しさ、強いだるさ、高熱、風邪症状、その他（ ）	
27	℃	良好	息苦しさ、強いだるさ、高熱、風邪症状、その他（ ）	
28	℃	良好	息苦しさ、強いだるさ、高熱、風邪症状、その他（ ）	
29	℃	良好	息苦しさ、強いだるさ、高熱、風邪症状、その他（ ）	
30	℃	良好	息苦しさ、強いだるさ、高熱、風邪症状、その他（ ）	
31	℃	良好	息苦しさ、強いだるさ、高熱、風邪症状、その他（ ）	

- * こまめに石けんで手洗いをしましょう。咳エチケットを行いましょう。（感染症対策）
- * 息苦しさ、強いだるさ、高熱、風邪症状などの場合は、学校をお休みしてください。（出席停止）
- * 受診の目安：①息苦しさ、強いだるさ、高熱等の強い症状のいずれかがある場合、
 ②重症化しやすい方で発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合、
 ③それ以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合。

※症状が4日続く場合は必ず相談すること。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談すること。

宮城県の相談窓口：022-211-3883, 022-211-2882

※医療機関を受診の際はマスクを着用、手洗いや咳エチケットの徹底を！