

## 健康チェックカード（最新版）

朝の体調について、当てはまる項目の口に✓をして下さい。（提出の必要はありません）  
下記に一つでも当てはまるものがあつたら、無理に登校せず、自宅で療養して下さい。

チェック欄	症 状
<input type="checkbox"/>	のどの痛み
<input type="checkbox"/>	咳が出る
<input type="checkbox"/>	痰（たん）がからむ、痰（たん）が出る
<input type="checkbox"/>	鼻水が出る、鼻づまりがある
<input type="checkbox"/>	体がだるい、重い（倦怠感）
<input type="checkbox"/>	発熱がある
<input type="checkbox"/>	息苦しさがあある（いつもと違う苦しさ）

✓上記症状など、比較的軽い風邪症状が4日以上続く場合は必ず、保健所へ相談してください。症状には個人差があるため、強い症状と思う場合も相談してください。解熱剤等を飲み続けなければならない場合も同様です。

平日  
8:30~17:15

佐久保健福祉事務所 ☎0267-63-3164  
上田保健福祉事務所 ☎0268-25-7149

土日・祝日  
時間外

佐久保健福祉事務所 ☎0267-63-3111  
上田保健福祉事務所 ☎0268-23-1260

✓新型コロナウイルスに「感染した」場合、または、「濃厚接触者」となった場合、「相談・受診の目安」\*に該当し、保健所等に相談した場合は、必ず学校（0267-53-2100）に連絡して下さい。

（\*厚生労働省 HP[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431\\_00094.html#soudan](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00094.html#soudan)）

✓家に体温計がなく、測って来れない場合は保健室で計ることが可能です。