

健康チェックカードのチェックポイント

長野県上田染谷丘高等学校

健康管理には十分に注意し、体調の変化や発熱（37.5℃）が続く場合などは早めに医療機関に相談しましょう。

朝の体調について、当てはまる項目の□に✓してください。

発熱や下記に該当するものがあつたら、無理をせず自宅で療養してください。

チェック欄	症 状
<input type="checkbox"/>	のどの痛み
<input type="checkbox"/>	咳（せき）がでる
<input type="checkbox"/>	痰（たん）がからむ 痰（たん）がでる
<input type="checkbox"/>	鼻水（はなみず）がでる 鼻づまりがある
<input type="checkbox"/>	強いだるさがある（倦怠感）
<input type="checkbox"/>	発熱（37.5℃以上）
<input type="checkbox"/>	息苦しさがある（いつもとちがうくるしさ）

家での体温（家で記入）	・ °C
登校後の体温（学校で記入）	・ °C

感染症対策

- ・石けんやアルコール消毒液などを使った、こまめな手洗いを習慣化しましょう。
- ・マスク着用を含む咳エチケットなどの基本的な感染症対策をおこないましょう。
- ・適度な睡眠、バランスのとれた食事、適度な運動を心がけ免疫力を高めましょう。
- ・1 時間に 1 回は部屋の換気をおこないましょう。適切な環境保持のため、こまめな換気を心がけましょう。