

健康状態を
チェックしましょう！

健康観察カード

もし気になる症状が出たときには、必ず速やかに、
「帰国者・接触者相談センター」と「学校」の両方に連絡してください。

日にち		/	/	/	/	/	/	/
最高体温		℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
呼吸器 症状	せき							
	息苦しい							
	鼻みず・鼻づまり							
	のどが痛い							
呼吸器 以外から だ症状	吐き気・吐いた							
	目が充血している							
	頭が痛い							
	全身がだるい							
	関節や体が痛い							
	下痢							
	その他							
こころ 症状	不安やこわさを感じる							
	ずっとイライラしている							
	孤独やさみしさを感じる							
	疲れがとれない							
	眠れない							
	勉強がはかどらない							
その他								
気付いたことがあれば メモしましょう								



日常の制限や大きな変化によってストレスを感じることは、自然な心理反応です。
ひとりで抱え込まず、家族や学校に相談してください。

