別紙1

健康観察カード

病気を防ぐためには、毎日の健康管理が大切です。
また、日常の制限や大きな変化によってストレス感じることは、自然な心理反応です。
毎日、自分の健康状態をチェックをして、気になる心身の症状が現れたときには、一人で抱え込まず、家族や学校に相談してください。

	日付	体温（朝）	体温（夕）	呼吸器症状				吐き気・嘔吐	充血	頭痛	全身がだるい	関節筋肉痛	下痢	眠れない	イライラがうまく解消できていない	不安が大きくなっている	孤独や寂しさを感じる	疲れがすっきりしない	勉強がはかどらない	備考
				せき	息苦しさ	鼻水・鼻づまり	喉の痛み													
観察開始日	／	℃	℃	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	
開始後1日目	／	℃	℃	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	
開始後2日目	／	℃	℃	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	
開始後3日目	／	℃	℃	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	
開始後4日目	／	℃	℃	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	
開始後5日目	／	℃	℃	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	
開始後6日目	／	℃	℃	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	
開始後7日目	／	℃	℃	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	
開始後8日目	／	℃	℃	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	
開始後9日目	／	℃	℃	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	
開始後10日目	／	℃	℃	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	
開始後11日目	／	℃	℃	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	
開始後12日目	／	℃	℃	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	
開始後13日目	／	℃	℃	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	
開始後14日目	／	℃	℃	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	
開始後15日目	／	℃	℃	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	