

健康観察記録表

昭和村立昭和中学校



体調不良の生徒が増えてい
ます。夏の暑さも影響し、疲
労がたまっているときに体調
をくずすこともあります。生活
チェックをしながら、体調を整
えていきましょう。

年	組	番
氏名		

健康管理のために役立つチェック表です。規則正しい生活と、手洗い、状況に応じてのマスク着用
など家庭においても感染症予防にしっかり努め、体調が優れないときは無理をしないでください。

- 朝起きた後(食事前)に**体温**を測り、表に記入します。
- 睡眠** スッキリ目覚めた:○ 目覚めは良くない:△ よく眠れなかった(睡眠不足):×
- 食事** 全部食べられた:○ 少ししか食べなかった:△ 食べなかった:×
- 排便** 1日に1回は排便があった:○ 排便がなかった:×
- 体調** 特に症状がなく元気:「なし」に○ おもな症状があるときは該当する物に○ 「その他の症状」は記入
- 特記事項** 家族の体調、電話相談や医療機関の受診、その日の行動等を記録しておきましょう。

平熱
およそ
°C

月日	曜日	①体温	②睡眠	③食 事			④排便	⑤体 調		⑥特記事項 (家族の体調や 医療機関の受診等)	
		朝	目覚め	朝	昼	夜	今日 1日で	おもな症状	その他の症状		
(記入例)		37.3	△	×	△	○	×	なし	咳・のどの痛み・鼻水・鼻づまり ・下痢・嘔吐・頭痛・だるい	息苦しい・匂いを感じない	頭痛で受診した 弟が発熱
9/13	水							なし	咳・のどの痛み・鼻水・鼻づまり ・下痢・嘔吐・頭痛・だるい		
14日	木							なし	咳・のどの痛み・鼻水・鼻づまり ・下痢・嘔吐・頭痛・だるい		
15日	金							なし	咳・のどの痛み・鼻水・鼻づまり ・下痢・嘔吐・頭痛・だるい		
16日	(土)							なし	咳・のどの痛み・鼻水・鼻づまり ・下痢・嘔吐・頭痛・だるい		
17日	(日)							なし	咳・のどの痛み・鼻水・鼻づまり ・下痢・嘔吐・頭痛・だるい		
18日	(月)							なし	咳・のどの痛み・鼻水・鼻づまり ・下痢・嘔吐・頭痛・だるい		
19日	火							なし	咳・のどの痛み・鼻水・鼻づまり ・下痢・嘔吐・頭痛・だるい		
20日	水							なし	咳・のどの痛み・鼻水・鼻づまり ・下痢・嘔吐・頭痛・だるい		
21日	木							なし	咳・のどの痛み・鼻水・鼻づまり ・下痢・嘔吐・頭痛・だるい		
22日	金							なし	咳・のどの痛み・鼻水・鼻づまり ・下痢・嘔吐・頭痛・だるい		
23日	(土)							なし	咳・のどの痛み・鼻水・鼻づまり ・下痢・嘔吐・頭痛・だるい		
24日	(日)							なし	咳・のどの痛み・鼻水・鼻づまり ・下痢・嘔吐・頭痛・だるい		
25日	月							なし	咳・のどの痛み・鼻水・鼻づまり ・下痢・嘔吐・頭痛・だるい		

新型コロナウイルス感染症・インフルエンザに要注意！！

新型コロナウイルス感染症やインフルエンザが全国的にも増えています。利根沼田地区の学校では、今のところインフルエンザの報告はありませんが、コロナに関しては増加傾向で、本校でも運動会後の休み明けには、体調不良での欠席やコロナ陽性者が複数出たことにより、3年生は13～15日の3日間を学年閉鎖としました。また、1年2組も体調不良での欠席や早退者が複数出ていることから13日は、給食後下校となりました。他のクラスでもそれぞれ数名の欠席者がいることから、学校全体として十分注意をしていかなければなりません。1・2年生は、部活動の新人大会も間近に控え、練習をしたいところではありますが、12・13日は、部活動をなしとし下校を早めています。

家で過ごす時間が増えますが、しっかり睡眠と栄養をとり、疲れを癒やして元気に過ごせるようにしましょう。

生活習慣を振り返ろう

- ・睡眠・食事(朝食)はしっかり取れていますか？
- ・手洗い・うがい等こまめにしていますか？
- ・自分の体調や家族や身近な人の体調や状況に応じて、マスクを着用していますか？
- ・毎日入浴し、体を清潔にし、その日の疲れをとるようにしていますか？
- ・熱中症対策として、状況に応じてマスクを外して生活していますか？



もしも、コロナ陽性になったら・・・

発熱・頭痛・喉の痛み・咳などの症状があったら、まずはコロナやインフルエンザを疑い、様子を見て医療機関に受診してください。

体温の変化や、他の症状などをメモしておき、受診の際に医師に伝えられるようにしておくことがわかり、発症日がはっきりしていると出席停止期間の把握もしやすくなります。

コロナ陽性になったら、出席停止となります。その期間は自宅でしっかり療養して、体調がよくなってから登校再開となります。現在は、出席停止期間の基準は、「発症した後5日を経過し、かつ、症状軽快した後1日を経過するまで」となっています。

昭和中学校のホームページから、新型コロナウイルス感染症による出席停止の通知書・新型コロナウイルス感染症における療養報告書をダウンロードし、保護者が記入して、登校再開するときにお子さんに持たせて担任へ提出してください。