

# 健康チェックシート

⑦ 氏名( )



☆の症状が一つでもある場合、風邪症状などが4日以上続く場合はかかりつけ医か近隣の受診・相談センターに相談してください（QRコード：三重県受診・相談センター）  
 症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。

日付	行動メモ 外出先など マスク無しで咳をして いる人が近くにいたな ど記録する 「換気が悪く人が密に 集まって過ごす空間に は行かない」	体温 (☆37.5℃以 上)  朝 am	体温 (☆37.6℃ 以上)  夜 pm	☆強いだるさ おきているの がづらい (倦怠感)	☆息が苦し い 少し動くと息 があがる (呼吸困難)	ひどい咳(せき) 鼻水(はなみず) 吐き気・おう吐・下痢 味・においがわかりにくい などいつもと違う症状 ↓具体的に記入・メモ (4日以上続く場合は要相談)
10/1(金)		℃	℃			
10/2(土)		℃	℃			
10/3(日)		℃	℃			
10/4(月)		℃	℃			
10/5(火)		℃	℃			
10/6(水)		℃	℃			
10/7(木)		℃	℃			
10/8(金)		℃	℃			
10/9(土)		℃	℃			
10/10(日)		℃	℃			
10/11(月)		℃	℃			
10/12(火)		℃	℃			
10/13(水)		℃	℃			
10/14(木)		℃	℃			
10/15(金)		℃	℃			
10/16(土)		℃	℃			
10/17(日)		℃	℃			
10/18(月)		℃	℃			
10/19(火)		℃	℃			
10/20(水)		℃	℃			
10/21(木)		℃	℃			
10/22(金)		℃	℃			
10/23(土)		℃	℃			
10/24(日)		℃	℃			
10/25(月)		℃	℃			
10/26(火)		℃	℃			
10/27(水)		℃	℃			
10/28(木)		℃	℃			
10/29(金)		℃	℃			
10/30(土)		℃	℃			
10/31(日)		℃	℃			

新型コロナウイルス感染症に罹患した(かかった)場合、濃厚接触者となった場合は、教学課(059-365-6599)へ連絡してください。