

健康観察記録表

年 組 番 名前：

= 海事研修の朝 =

- ・発熱はありませんか？
- ・発熱以外の症状はありませんか？
- ・「症状なし」が「○」になっていますか？

- 海事研修までの一週間、毎朝、健康観察を行ってください。
- 期間中、病院を受診した場合は、受診した日の備考欄に病院名を記入してください。
- 海事研修当日の朝は、右の=海事研修の朝=の内容を最終確認してください。
- 当日に発熱等の症状がある場合は、必ず担任の先生に伝える（無理をしない）ようにしましょう。

学校確認欄	月日	朝の体温	夜の体温	発熱以外の症状 (該当症状に○または記入)	症状がない場合は 「症状なし」に○	備考
記入例	5/6	37.5°C	38.0°C	鼻水・咳 息苦しさ だるさ のどの痛み 頭痛 下痢・腹痛 吐気・嘔吐 その他 ()	症状なし	○○病院
記入例 (海事研修)	5/7	36.2°C	—	鼻水 咳 息苦しさ だるさ のどの痛み 頭痛 下痢・腹痛 吐気・嘔吐 その他 ()	○症状なし○	
	/	°C	°C	鼻水 咳 息苦しさ だるさ のどの痛み 頭痛 下痢・腹痛 吐気・嘔吐 その他 ()	症状なし	
	/	°C	°C	鼻水 咳 息苦しさ だるさ のどの痛み 頭痛 下痢・腹痛 吐気・嘔吐 その他 ()	症状なし	
	/	°C	°C	鼻水 咳 息苦しさ だるさ のどの痛み 頭痛 下痢・腹痛 吐気・嘔吐 その他 ()	症状なし	
	/	°C	°C	鼻水 咳 息苦しさ だるさ のどの痛み 頭痛 下痢・腹痛 吐気・嘔吐 その他 ()	症状なし	
	/	°C	°C	鼻水 咳 息苦しさ だるさ のどの痛み 頭痛 下痢・腹痛 吐気・嘔吐 その他 ()	症状なし	
	/	°C	°C	鼻水 咳 息苦しさ だるさ のどの痛み 頭痛 下痢・腹痛 吐気・嘔吐 その他 ()	症状なし	
海事研修	/	°C	—	鼻水 咳 息苦しさ だるさ のどの痛み 頭痛 下痢・腹痛 吐気・嘔吐 その他 ()	症状なし	



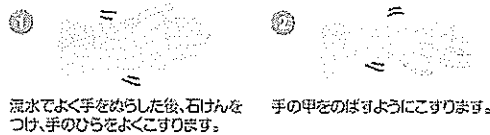
感染症対策 への協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い

正しい手の洗い方

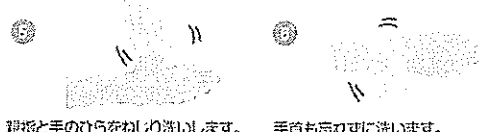
① 手はよく洗って乾燥しましょう。② 指先や指の間を洗って乾燥しましょう。



流水でよく手をぬがした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。指の間を洗います。



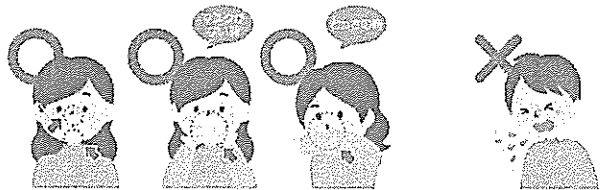
親指と手のひらをわしり洗います。手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で洗い、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット

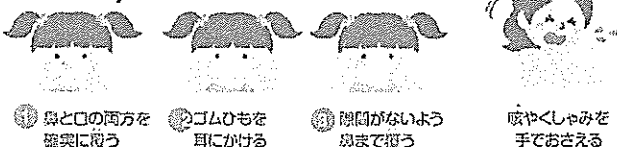
3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやる

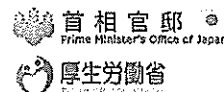


マスクを着用する (口・鼻を覆う) ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う 袖で口・鼻を覆う 何もしずに咳やくしゃみをする

正しいマスクの着用



鼻と口の両方を確実に覆う ゴムひもを耳にかける 隙間がないよう鼻まで覆う 咳やくしゃみを手でかさぐる



詳しい情報はこちら

厚労省



裏面に「帰国者・接触者相談センター」の連絡先あり。