

1 1日2回(①朝 ②夕方)体温を測り、体温と測った時間を記入してください。

2 体調について、当てはまるものに○をつけてください。

風邪の症状(咳・のどの痛み・鼻水)や37.5℃以上の発熱、強いだるさや息苦しさがある場合は、必ず学校に連絡し、自宅で休養をしてください。(天羽高校電話番号 0439-67-0571)

37.5℃以上の発熱が4日以上続いている、強いだるさや息苦しさがある場合、「帰国者・接触者相談センター」に相談してください。裏面に連絡先があります。

日付	体温		体調			備考 その日の行動の記録など (いつ/どこで/誰と/何を)
	測定時刻		強いだるさ	息苦しさ	その他の症状	
記入例	36.6℃ 7:30	36.9℃ 18:30	なし○あり	なし○あり	風邪症状(咳・鼻水・のどの痛み) 頭痛・腹痛・気持ちが悪い・下痢・吐き気 その他()	頭痛薬を飲んだ 12:30 近所のコンビニへ行った
1日 (金)	℃	℃	なし・あり	なし・あり	風邪症状(咳・鼻水・のどの痛み) 頭痛・腹痛・気持ちが悪い・下痢・吐き気 その他()	
2日 (土)	℃	℃	なし・あり	なし・あり	風邪症状(咳・鼻水・のどの痛み) 頭痛・腹痛・気持ちが悪い・下痢・吐き気 その他()	
3日 (日)	℃	℃	なし・あり	なし・あり	風邪症状(咳・鼻水・のどの痛み) 頭痛・腹痛・気持ちが悪い・下痢・吐き気 その他()	
4日 (月)	℃	℃	なし・あり	なし・あり	風邪症状(咳・鼻水・のどの痛み) 頭痛・腹痛・気持ちが悪い・下痢・吐き気 その他()	
5日 (火)	℃	℃	なし・あり	なし・あり	風邪症状(咳・鼻水・のどの痛み) 頭痛・腹痛・気持ちが悪い・下痢・吐き気 その他()	
6日 (水)	℃	℃	なし・あり	なし・あり	風邪症状(咳・鼻水・のどの痛み) 頭痛・腹痛・気持ちが悪い・下痢・吐き気 その他()	
7日 (木)	℃	℃	なし・あり	なし・あり	風邪症状(咳・鼻水・のどの痛み) 頭痛・腹痛・気持ちが悪い・下痢・吐き気 その他()	
8日 (金)	℃	℃	なし・あり	なし・あり	風邪症状(咳・鼻水・のどの痛み) 頭痛・腹痛・気持ちが悪い・下痢・吐き気 その他()	
9日 (土)	℃	℃	なし・あり	なし・あり	風邪症状(咳・鼻水・のどの痛み) 頭痛・腹痛・気持ちが悪い・下痢・吐き気 その他()	
10日 (日)	℃	℃	なし・あり	なし・あり	風邪症状(咳・鼻水・のどの痛み) 頭痛・腹痛・気持ちが悪い・下痢・吐き気 その他()	
11日 (月)	℃	℃	なし・あり	なし・あり	風邪症状(咳・鼻水・のどの痛み) 頭痛・腹痛・気持ちが悪い・下痢・吐き気 その他()	
12日 (火)	℃	℃	なし・あり	なし・あり	風邪症状(咳・鼻水・のどの痛み) 頭痛・腹痛・気持ちが悪い・下痢・吐き気 その他()	
13日 (水)	℃	℃	なし・あり	なし・あり	風邪症状(咳・鼻水・のどの痛み) 頭痛・腹痛・気持ちが悪い・下痢・吐き気 その他()	
14日 (木)	℃	℃	なし・あり	なし・あり	風邪症状(咳・鼻水・のどの痛み) 頭痛・腹痛・気持ちが悪い・下痢・吐き気 その他()	

日付	体温		体調			備考
	測定時刻		強いだるさ	息苦しさ	その他の症状	その日の行動の記録など (いつ/どこで/誰と/何を)
15日 (金)	°C :	°C :	なし・あり	なし・あり	風邪症状(咳・鼻水・のどの痛み) 頭痛・腹痛・気持ちが悪い・下痢・吐き気 その他()	
16日 (土)	°C :	°C :	なし・あり	なし・あり	風邪症状(咳・鼻水・のどの痛み) 頭痛・腹痛・気持ちが悪い・下痢・吐き気 その他()	
17日 (日)	°C :	°C :	なし・あり	なし・あり	風邪症状(咳・鼻水・のどの痛み) 頭痛・腹痛・気持ちが悪い・下痢・吐き気 その他()	
18日 (月)	°C :	°C :	なし・あり	なし・あり	風邪症状(咳・鼻水・のどの痛み) 頭痛・腹痛・気持ちが悪い・下痢・吐き気 その他()	
19日 (火)	°C :	°C :	なし・あり	なし・あり	風邪症状(咳・鼻水・のどの痛み) 頭痛・腹痛・気持ちが悪い・下痢・吐き気 その他()	
20日 (水)	°C :	°C :	なし・あり	なし・あり	風邪症状(咳・鼻水・のどの痛み) 頭痛・腹痛・気持ちが悪い・下痢・吐き気 その他()	
21日 (木)	°C :	°C :	なし・あり	なし・あり	風邪症状(咳・鼻水・のどの痛み) 頭痛・腹痛・気持ちが悪い・下痢・吐き気 その他()	
22日 (金)	°C :	°C :	なし・あり	なし・あり	風邪症状(咳・鼻水・のどの痛み) 頭痛・腹痛・気持ちが悪い・下痢・吐き気 その他()	
23日 (土)	°C :	°C :	なし・あり	なし・あり	風邪症状(咳・鼻水・のどの痛み) 頭痛・腹痛・気持ちが悪い・下痢・吐き気 その他()	
24日 (日)	°C :	°C :	なし・あり	なし・あり	風邪症状(咳・鼻水・のどの痛み) 頭痛・腹痛・気持ちが悪い・下痢・吐き気 その他()	
25日 (月)	°C :	°C :	なし・あり	なし・あり	風邪症状(咳・鼻水・のどの痛み) 頭痛・腹痛・気持ちが悪い・下痢・吐き気 その他()	
26日 (火)	°C :	°C :	なし・あり	なし・あり	風邪症状(咳・鼻水・のどの痛み) 頭痛・腹痛・気持ちが悪い・下痢・吐き気 その他()	
27日 (水)	°C :	°C :	なし・あり	なし・あり	風邪症状(咳・鼻水・のどの痛み) 頭痛・腹痛・気持ちが悪い・下痢・吐き気 その他()	
28日 (木)	°C :	°C :	なし・あり	なし・あり	風邪症状(咳・鼻水・のどの痛み) 頭痛・腹痛・気持ちが悪い・下痢・吐き気 その他()	
29日 (金)	°C :	°C :	なし・あり	なし・あり	風邪症状(咳・鼻水・のどの痛み) 頭痛・腹痛・気持ちが悪い・下痢・吐き気 その他()	
30日 (土)	°C :	°C :	なし・あり	なし・あり	風邪症状(咳・鼻水・のどの痛み) 頭痛・腹痛・気持ちが悪い・下痢・吐き気 その他()	
31日 (日)	°C :	°C :	なし・あり	なし・あり	風邪症状(咳・鼻水・のどの痛み) 頭痛・腹痛・気持ちが悪い・下痢・吐き気 その他()	

(平日午前9時から午後5時まで)

君津保健福祉センター 0438-22-3745
 安房健康福祉センター 04-7092-4511
 市原健康福祉センター 0436-21-6391

(土日祝日午前9時から午後5時まで)

千葉県庁電話相談受付
 043-223-2989