

## 健康観察表

- 1 新型コロナウイルス感染の拡大防止のため、毎日検温と風邪症状のチェックを行い、下の表に記録してください。
- 2 発熱や咳等の風邪症状が見られた際は、無理をせず自宅で休養してください。
- 3 発熱（37.5度以上）などの症状が4日以上続く場合は、速やかに中野区保健所（03-3382-6532）へご連絡ください。また本校（03-3389-1471）へもご連絡ください。
- 4 こちらの健康観察表は、学校で回収し確認することがありますので、ご協力をお願いします。

| 日付                         |         | 3月2日 | 3月3日 | 3月4日 | 3月5日 | 3月6日 | 3月7日 | 3月8日 |
|----------------------------|---------|------|------|------|------|------|------|------|
| 曜日                         |         | (月)  | (火)  | (水)  | (木)  | (金)  | (土)  | (日)  |
| 体温                         | 朝       |      |      |      |      |      |      |      |
|                            | 夕       |      |      |      |      |      |      |      |
| 症状<br>(当てはまる症状に○をつける)      | 咳       |      |      |      |      |      |      |      |
|                            | 息苦しさ    |      |      |      |      |      |      |      |
|                            | のどの痛み   |      |      |      |      |      |      |      |
|                            | 鼻水・鼻づまり |      |      |      |      |      |      |      |
|                            | 痰(たん)   |      |      |      |      |      |      |      |
|                            | だるさ     |      |      |      |      |      |      |      |
| その他<br>(その他気になる症状や家族の体調など) |         |      |      |      |      |      |      |      |

| 日付                         |         | 3月9日 | 3月10日 | 3月11日 | 3月12日 | 3月13日 | 3月14日 | 3月15日 |
|----------------------------|---------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 曜日                         |         | (月)  | (火)   | (水)   | (木)   | (金)   | (土)   | (日)   |
| 体温                         | 朝       |      |       |       |       |       |       |       |
|                            | 夕       |      |       |       |       |       |       |       |
| 症状<br>(当てはまる症状に○をつける)      | 咳       |      |       |       |       |       |       |       |
|                            | 息苦しさ    |      |       |       |       |       |       |       |
|                            | のどの痛み   |      |       |       |       |       |       |       |
|                            | 鼻水・鼻づまり |      |       |       |       |       |       |       |
|                            | 痰(たん)   |      |       |       |       |       |       |       |
|                            | だるさ     |      |       |       |       |       |       |       |
| その他<br>(その他気になる症状や家族の体調など) |         |      |       |       |       |       |       |       |

| 日付                         |         | 3月16日 | 3月17日 | 3月18日 | 3月19日 | 3月20日 | 3月21日 | 3月22日 |
|----------------------------|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 曜日                         |         | (月)   | (火)   | (水)   | (木)   | (金)   | (土)   | (日)   |
| 体温                         | 朝       |       |       |       |       |       |       |       |
|                            | 夕       |       |       |       |       |       |       |       |
| 症状<br>(当てはまる症状に○をつける)      | 咳       |       |       |       |       |       |       |       |
|                            | 息苦しさ    |       |       |       |       |       |       |       |
|                            | のどの痛み   |       |       |       |       |       |       |       |
|                            | 鼻水・鼻づまり |       |       |       |       |       |       |       |
|                            | 痰(たん)   |       |       |       |       |       |       |       |
|                            | だるさ     |       |       |       |       |       |       |       |
| その他<br>(その他気になる症状や家族の体調など) |         |       |       |       |       |       |       |       |

| 日付                         |         | 3月23日 | 3月24日 | 3月25日 | 3月26日 | 3月27日 | 3月28日 | 3月29日 |
|----------------------------|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 曜日                         |         | (月)   | (火)   | (水)   | (木)   | (金)   | (土)   | (日)   |
| 体温                         | 朝       |       |       |       |       |       |       |       |
|                            | 夕       |       |       |       |       |       |       |       |
| 症状<br>(当てはまる症状に○をつける)      | 咳       |       |       |       |       |       |       |       |
|                            | 息苦しさ    |       |       |       |       |       |       |       |
|                            | のどの痛み   |       |       |       |       |       |       |       |
|                            | 鼻水・鼻づまり |       |       |       |       |       |       |       |
|                            | 痰(たん)   |       |       |       |       |       |       |       |
|                            | だるさ     |       |       |       |       |       |       |       |
| その他<br>(その他気になる症状や家族の体調など) |         |       |       |       |       |       |       |       |

### 《新型コロナウイルス感染症 学校医 新井先生からの説明とアドバイス》

- 潜伏期：1～11日だが、多くの場合5日くらいである。
- 発症：発熱や咳（痰の絡まないコンコンとした空咳が特徴）などの風邪症状が1週間くらい続き、その後下の二つのパターンに分かれる。
  - ①ほとんどの人はそのまま軽快する（約9割の人は気づかずにかかり、気づかずに治る）。
  - ②倦怠感、息苦しさ、体のむくみなどから肺炎になる。  
※高齢者や基礎疾患のある方が多く、子どもが②の経過をとることは極めてまれで0%。
- 感染力：発症から3～4日目が強いと考えられているが、重症化すると感染力も続く。
- 予防：①頻繁な手洗い（石けんと水を使って指先、指の間、手首までの十分な手洗い）、  
②アルコール消毒、③他人との距離を保つこと、  
④マスク（咳をした人の2メートル以内での飛沫感染を防ぐ効果のみで汚染したドアノブなどからの接触感染のリスクが高いが、のどの加湿・加温、顔に触れない効果あり）
- 体調管理：免疫力を上げることが予防につながる。一般の病気の予防と同様で、  
①睡眠・休養・疲れすぎないこと、②食事、③運動 が大切。