

自己管理チェックシート

富山市立呉羽中学校 生徒用

氏名

月 日	曜日	体 温	呼吸器症状	呼吸器以外の症状																																												
4月3日	金	朝 36.2℃	なし・せき・たん・鼻水のどの痛み・息苦しさ	なし・倦怠感・頭痛・下痢・嘔吐・味覚障害・その他（ ）																																												
		タ 36.5℃	<table border="1" style="width:100%; text-align:center;"> <tr> <td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25(時)</td> </tr> <tr> <td colspan="2">← 自宅 →</td> <td colspan="5"></td> <td colspan="2">学校</td> <td colspan="5"></td> <td colspan="2">習い事</td> <td colspan="2">← 自宅 →</td> </tr> </table>		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25(時)	← 自宅 →							学校							習い事		← 自宅 →					
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25(時)																									
		← 自宅 →							学校							習い事		← 自宅 →																														
1日の活動	← →																																															
メモ	19時半ころ〇〇の習い事に寄り、〇〇コンビニにも寄った。																																															
4月6日	月	朝 ℃	なし・せき・たん・鼻水のどの痛み・息苦しさ	なし・倦怠感・頭痛・下痢・嘔吐・味覚障害・その他（ ）																																												
		タ ℃	<table border="1" style="width:100%; text-align:center;"> <tr> <td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25(時)</td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table>		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25(時)																						
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25(時)																									
1日の活動	<table border="1" style="width:100%; text-align:center;"> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table>																																															
メモ																																																
4月7日	火	朝 ℃	なし・せき・たん・鼻水のどの痛み・息苦しさ	なし・倦怠感・頭痛・下痢・嘔吐・味覚障害・その他（ ）																																												
		タ ℃	<table border="1" style="width:100%; text-align:center;"> <tr> <td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25(時)</td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table>		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25(時)																						
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25(時)																									
1日の活動	<table border="1" style="width:100%; text-align:center;"> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table>																																															
メモ																																																
4月8日	水	朝 ℃	なし・せき・たん・鼻水のどの痛み・息苦しさ	なし・倦怠感・頭痛・下痢・嘔吐・味覚障害・その他（ ）																																												
		タ ℃	<table border="1" style="width:100%; text-align:center;"> <tr> <td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25(時)</td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table>		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25(時)																						
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25(時)																									
1日の活動	<table border="1" style="width:100%; text-align:center;"> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table>																																															
メモ																																																
4月9日	木	朝 ℃	なし・せき・たん・鼻水のどの痛み・息苦しさ	なし・倦怠感・頭痛・下痢・嘔吐・味覚障害・その他（ ）																																												
		タ ℃	<table border="1" style="width:100%; text-align:center;"> <tr> <td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25(時)</td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table>		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25(時)																						
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25(時)																									
1日の活動	<table border="1" style="width:100%; text-align:center;"> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table>																																															
メモ																																																
4月10日	金	朝 ℃	なし・せき・たん・鼻水のどの痛み・息苦しさ	なし・倦怠感・頭痛・下痢・嘔吐・味覚障害・その他（ ）																																												
		タ ℃	<table border="1" style="width:100%; text-align:center;"> <tr> <td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25(時)</td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table>		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25(時)																						
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25(時)																									
1日の活動	<table border="1" style="width:100%; text-align:center;"> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table>																																															
メモ																																																
4月11日	土	朝 ℃	なし・せき・たん・鼻水のどの痛み・息苦しさ	なし・倦怠感・頭痛・下痢・嘔吐・味覚障害・その他（ ）																																												
		タ ℃	<table border="1" style="width:100%; text-align:center;"> <tr> <td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25(時)</td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table>		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25(時)																						
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25(時)																									
1日の活動	<table border="1" style="width:100%; text-align:center;"> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table>																																															
メモ																																																
4月12日	日	朝 ℃	なし・せき・たん・鼻水のどの痛み・息苦しさ	なし・倦怠感・頭痛・下痢・嘔吐・味覚障害・その他（ ）																																												
		タ ℃	<table border="1" style="width:100%; text-align:center;"> <tr> <td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25(時)</td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table>		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25(時)																						
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25(時)																									
1日の活動	<table border="1" style="width:100%; text-align:center;"> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table>																																															
メモ																																																

※ 自分の体調を知り、管理しましょう。

※ 『37.5℃以上の発熱、風邪の症状等が4日以上続く場合（持病のある人は2日以上）』『強い倦怠感（だるさ）や息苦しさがある場合』『味覚や臭覚に異常がある場合』は、最寄りの保健所に必ず相談し、指示に従ってください。また、必ず学校にも連絡をしてください。

※新型コロナウイルスの診断を受けた場合、またその疑いがあると分かった時も必ず学校に連絡をしてください。