

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。

**正しい手の洗い方**

手洗いの前に  
-爪は短く切っておきましょう  
-時計や指輪は外しておきましょう



1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2 手の甲をのばすようにこすります。

3 指先・爪の間を念入りこすります。

4 指の間を洗います。

5 親指と手のひらをねじり洗います。

6 手首も忘れずに洗います。

**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場所でやろう



何もせずに咳やくしゃみをする ×

咳やくしゃみを手でおさえる ×

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 ○

マスクがない時

こっさの袖

## 健康観察・検温カード

毎朝、登校前に検温し自分の健康状態を確認しましょう。自分の健康状態に関心を持ち、体調に変化があった時はすぐに予防のための行動がとれるようにしよう。

もし、保健室や医療機関に行くときは、このカードを持参してください。健康状態判断の参考になります。

湖南高等学校

年 番 氏名

一人一人の感染症対策が大切な時！  
あなたの行動が、自分だけでなく、家族や友人、  
地域みんなの健康を守ることに繋がります。

# 健康観察・検温カード

\*毎朝検温をして体調を確認し、記録しておくこと。  
 \*体調が悪い場合は、無理をせず家庭で経過観察すること。  
 \*不要不急の外出は避けること。

\*毎朝検温をして体調を確認し、記録しておくこと。  
 \*体調が悪い場合は、無理をせず家庭で経過観察すること。  
 \*不要不急の外出は避けること。

4月

年 番 名前

年 番 名前

日	曜日	検温時間	体温	健康観察 (該当症状に○をつけてください。)	外出先	日	曜日	検温時間	体温	健康観察 (該当症状に○をつけてください。)	外出先
1	水	:	℃	異常なし 発熱 せき のどの痛み 倦怠感(体がだるい) 頭痛 鼻汁 鼻づまり 腹痛 吐き気 その他 ( )		16	木	:	℃	異常なし 発熱 せき のどの痛み 倦怠感(体がだるい) 頭痛 鼻汁 鼻づまり 腹痛 吐き気 その他 ( )	
2	木	:	℃	異常なし 発熱 せき のどの痛み 倦怠感(体がだるい) 頭痛 鼻汁 鼻づまり 腹痛 吐き気 その他 ( )		17	金	:	℃	異常なし 発熱 せき のどの痛み 倦怠感(体がだるい) 頭痛 鼻汁 鼻づまり 腹痛 吐き気 その他 ( )	
3	金	:	℃	異常なし 発熱 せき のどの痛み 倦怠感(体がだるい) 頭痛 鼻汁 鼻づまり 腹痛 吐き気 その他 ( )		18	土	:	℃	異常なし 発熱 せき のどの痛み 倦怠感(体がだるい) 頭痛 鼻汁 鼻づまり 腹痛 吐き気 その他 ( )	
4	土	:	℃	異常なし 発熱 せき のどの痛み 倦怠感(体がだるい) 頭痛 鼻汁 鼻づまり 腹痛 吐き気 その他 ( )		19	日	:	℃	異常なし 発熱 せき のどの痛み 倦怠感(体がだるい) 頭痛 鼻汁 鼻づまり 腹痛 吐き気 その他 ( )	
5	日	:	℃	異常なし 発熱 せき のどの痛み 倦怠感(体がだるい) 頭痛 鼻汁 鼻づまり 腹痛 吐き気 その他 ( )		20	月	:	℃	異常なし 発熱 せき のどの痛み 倦怠感(体がだるい) 頭痛 鼻汁 鼻づまり 腹痛 吐き気 その他 ( )	
6	月	:	℃	異常なし 発熱 せき のどの痛み 倦怠感(体がだるい) 頭痛 鼻汁 鼻づまり 腹痛 吐き気 その他 ( )		21	火	:	℃	異常なし 発熱 せき のどの痛み 倦怠感(体がだるい) 頭痛 鼻汁 鼻づまり 腹痛 吐き気 その他 ( )	
7	火	:	℃	異常なし 発熱 せき のどの痛み 倦怠感(体がだるい) 頭痛 鼻汁 鼻づまり 腹痛 吐き気 その他 ( )		22	水	:	℃	異常なし 発熱 せき のどの痛み 倦怠感(体がだるい) 頭痛 鼻汁 鼻づまり 腹痛 吐き気 その他 ( )	
8	水	:	℃	異常なし 発熱 せき のどの痛み 倦怠感(体がだるい) 頭痛 鼻汁 鼻づまり 腹痛 吐き気 その他 ( )		23	木	:	℃	異常なし 発熱 せき のどの痛み 倦怠感(体がだるい) 頭痛 鼻汁 鼻づまり 腹痛 吐き気 その他 ( )	
9	木	:	℃	異常なし 発熱 せき のどの痛み 倦怠感(体がだるい) 頭痛 鼻汁 鼻づまり 腹痛 吐き気 その他 ( )		24	金	:	℃	異常なし 発熱 せき のどの痛み 倦怠感(体がだるい) 頭痛 鼻汁 鼻づまり 腹痛 吐き気 その他 ( )	
10	金	:	℃	異常なし 発熱 せき のどの痛み 倦怠感(体がだるい) 頭痛 鼻汁 鼻づまり 腹痛 吐き気 その他 ( )		25	土	:	℃	異常なし 発熱 せき のどの痛み 倦怠感(体がだるい) 頭痛 鼻汁 鼻づまり 腹痛 吐き気 その他 ( )	
11	土	:	℃	異常なし 発熱 せき のどの痛み 倦怠感(体がだるい) 頭痛 鼻汁 鼻づまり 腹痛 吐き気 その他 ( )		26	日	:	℃	異常なし 発熱 せき のどの痛み 倦怠感(体がだるい) 頭痛 鼻汁 鼻づまり 腹痛 吐き気 その他 ( )	
12	日	:	℃	異常なし 発熱 せき のどの痛み 倦怠感(体がだるい) 頭痛 鼻汁 鼻づまり 腹痛 吐き気 その他 ( )		27	月	:	℃	異常なし 発熱 せき のどの痛み 倦怠感(体がだるい) 頭痛 鼻汁 鼻づまり 腹痛 吐き気 その他 ( )	
13	月	:	℃	異常なし 発熱 せき のどの痛み 倦怠感(体がだるい) 頭痛 鼻汁 鼻づまり 腹痛 吐き気 その他 ( )		28	火	:	℃	異常なし 発熱 せき のどの痛み 倦怠感(体がだるい) 頭痛 鼻汁 鼻づまり 腹痛 吐き気 その他 ( )	
14	火	:	℃	異常なし 発熱 せき のどの痛み 倦怠感(体がだるい) 頭痛 鼻汁 鼻づまり 腹痛 吐き気 その他 ( )		29	水	:	℃	異常なし 発熱 せき のどの痛み 倦怠感(体がだるい) 頭痛 鼻汁 鼻づまり 腹痛 吐き気 その他 ( )	
15	水	:	℃	異常なし 発熱 せき のどの痛み 倦怠感(体がだるい) 頭痛 鼻汁 鼻づまり 腹痛 吐き気 その他 ( )		30	木	:	℃	異常なし 発熱 せき のどの痛み 倦怠感(体がだるい) 頭痛 鼻汁 鼻づまり 腹痛 吐き気 その他 ( )	
						1	金	:	℃	異常なし 発熱 せき のどの痛み 倦怠感(体がだるい) 頭痛 鼻汁 鼻づまり 腹痛 吐き気 その他 ( )	
備考 (欠席日や通院日等)						備考 (欠席日や通院日等)					