

健康観察記録

月

・朝・夜2回の体温測定と症状の有無を記載してください。

日	曜日	朝の体温	夜の体温	健康状態	症状や体調の記録 (咳、のどの痛み、だるさ、鼻水などの 症状も記入)
1		℃	℃	健康 ・ 症状あり	
2		℃	℃	健康 ・ 症状あり	
3		℃	℃	健康 ・ 症状あり	
4		℃	℃	健康 ・ 症状あり	
5		℃	℃	健康 ・ 症状あり	
6		℃	℃	健康 ・ 症状あり	
7		℃	℃	健康 ・ 症状あり	
8		℃	℃	健康 ・ 症状あり	
9		℃	℃	健康 ・ 症状あり	
10		℃	℃	健康 ・ 症状あり	
11		℃	℃	健康 ・ 症状あり	
12		℃	℃	健康 ・ 症状あり	
13		℃	℃	健康 ・ 症状あり	
14		℃	℃	健康 ・ 症状あり	
15		℃	℃	健康 ・ 症状あり	
16		℃	℃	健康 ・ 症状あり	
17		℃	℃	健康 ・ 症状あり	
18		℃	℃	健康 ・ 症状あり	
19		℃	℃	健康 ・ 症状あり	
20		℃	℃	健康 ・ 症状あり	
21		℃	℃	健康 ・ 症状あり	
22		℃	℃	健康 ・ 症状あり	
23		℃	℃	健康 ・ 症状あり	
24		℃	℃	健康 ・ 症状あり	
25		℃	℃	健康 ・ 症状あり	
26		℃	℃	健康 ・ 症状あり	
27		℃	℃	健康 ・ 症状あり	
28		℃	℃	健康 ・ 症状あり	
29		℃	℃	健康 ・ 症状あり	
30		℃	℃	健康 ・ 症状あり	
31		℃	℃	健康 ・ 症状あり	

＜帰国者・接触者センターに相談する目安＞

次の症状がある場合は、「帰国者・接触者相談センター」にご相談ください。

- ◆息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
- ◆重症化しやすい方（※）で発熱や咳などの比較的軽い風邪症状がある場合
- ◆上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合