

## 健康セルフチェックシート

☆ 家を出る前に確認しましょう



- 普段よりも高い熱又は高熱（目安37.5℃前後より高い）はありませんか
  - 咳はありませんか
  - のどの痛みやくしゃみなどの風邪症状はありませんか
  - 強いだるさや息苦しさはありませんか
  - 下痢等の消化器症状（普段とは異なる症状）はありませんか
  - 頭痛（普段とは異なる症状）はありませんか
- ・ 普段と異なる症状がある場合は、無理をしないで、自宅で休養しましょう  
なお、その場合は必ず学校に連絡をお願いします
  - ・ コロナ陽性の場合、出席停止解除後、発症から10日を経過するまでは、マスクの着用にご協力ください

確認できるところに貼るなどして活用してください