

朝の健康チェック

～ 新型インフルエンザ早期発見のために ～

山口県立岩国高等学校

1は、体温計で体温を測り、記入しましょう。

2～13は、当てはまる項目には 印を 当てはまらない項目には×印を記入しましょう。

	/	/	/	/	/	/	/
	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日
1	体温						
2	元気(症状なし)						
3	寒気がする						
4	のどが痛い						
5	咳が出る						
6	鼻水が出る						
7	頭痛						
8	身体がだるい						
9	関節が痛い						
10	筋肉痛						
11	腹痛						
12	吐き気						
13	下痢						

自覚症状があり、体温が38度以上ある場合には、登校を控え、受診してください。[裏面参照]

新型インフルエンザにかからないために

必要のない外出は控えてください。特に人が集まる場所には、出かけないようにしましょう。

外出したら、うがい、手洗いを行って下さい。手洗いは、石けんを泡立てて、15秒以上かけてよく洗いましょう。

咳エチケットを心がけましょう。

【咳エチケット】

- ・周囲の人から1m以上離れてください。
咳やくしゃみのしぶき(飛沫)は約2m飛びます。
- ・ティッシュで口を覆い、顔をそらせて下さい。
マスクがない場合は、ティッシュなどで口と鼻を覆い、他の人から顔をそらせて、1m以上離れます。
- ・口を覆ったティッシュはゴミ箱へ。
- ・咳やくしゃみを抑えた手はただちに洗ってください。
咳やくしゃみを手で覆ったら、手を石鹸で丁寧に洗いましょう。
- ・マスクを着用してください。
咳、くしゃみが出たらマスクを着用しまししょう。また、周りにマスクをせずに咳をしている人がいたら、マスクの着用をすすめましよう。
- ・外出したらうがい、手洗いを行って下さい。
手洗いは石鹸を使って最低15秒以上行い、洗った後は清潔なタオルやペーパータオル等で水を十分に拭き取りましよう。

