

毎朝の健康観察

臨時休業中は、毎朝、健康チェックを行い、下記の表に記入しましょう。

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 印を 当てはまらない項目には×印を記入しましょう。

| | 10/27 (火) | 10/28 (水) | 10/29 (木) | 10/30 (金) | 10/31 (土) | 11/1 (日) | 11/2 (月) |
|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|
| 1 体温 | | | | | | | |
| 2 元気(症状無し) | | | | | | | |
| 3 寒気がする | | | | | | | |
| 4 のどが痛い | | | | | | | |
| 5 咳が出る | | | | | | | |
| 6 鼻水が出る | | | | | | | |
| 7 頭痛がある | | | | | | | |
| 8 身体がだるい | | | | | | | |
| 9 関節痛・筋肉痛がある | | | | | | | |
| 10 腹痛がある | | | | | | | |
| 11 下痢がある | | | | | | | |
| 12 吐き気・嘔吐がある | | | | | | | |



急な発熱(38 以上)など、インフルエンザが疑われる症状がある場合は、必ず事前に電話連絡した上で、受診しましょう。

[関連資料]



= 正しいマスクの使い方について =

- 1 マスクの着け方
なるべく顔に密着するように着用することがポイント。
手を洗う。
折り目が重なった「プリーツ型」のマスクの場合は、まず、ワイヤーの入った部分を鼻の形に合わせて曲げる。
プリーツ(ひだ)を広げて、鼻～口～あご まで、しっかり覆う。
できるだけ隙間ができないようにワイヤー部分を鼻にフィットさせる。
ゴムひもで耳にしっかり固定する。
- 2 マスクのはずし方
マスクの表面に触らないように注意しましょう。
ゴムひもを持ち、顔から外す。
ビニール袋に入れて袋の口を綴じて廃棄する。
手を洗う。



= 新型インフルエンザ相談窓口 =

新型インフルエンザの対応で、何か分からないことがあれば、地域の相談窓口に相談してください。

岩国健康福祉センター 0827-29-1521
 柳井健康福祉センター 0820-22-3631
 周南健康福祉センター 0834-33-6423
 防府健康福祉センター 0835-22-3740
 山口健康福祉センター 083-934-2533
 宇部健康福祉センター 0836-31-3200
 長門健康福祉センター 0837-22-2811
 萩健康福祉センター 0838-25-2663
 下関市立下関保健所 083-231-1530
 山口県健康増進課 083-933-2956

相談対応時間 平日 8:30 ~ 17:15