

# 健康自己チェックシート (2020.9.24修正版)

学科

年

クラス

学籍番号

氏名

○基礎疾患（持病）について、あてはまるものに○を付け、その他の基礎疾患（持病）等がある場合は記入してください。

糖尿病 ・ 心疾患 ・ 呼吸器疾患（慢性閉塞性肺疾患など） ・ その他（ ）

○毎日、起床時・就寝前に体温測定と自覚症状の有無等を記入してください。体調に不安のある場合は、教務学生課に相談してください。

	記入日	体温 (起床時)	体温 (就寝前)	咳・痰	倦怠感 (だるさ)	食欲低下	息切れ 息苦しさ	筋肉痛 関節痛	頭痛	喉の 痛み	その他、体調で 気づいたこと	周囲に体調不良の 人がいる	行動歴 (出かけた場所・出会った人)
1	/	°C	°C										
2	/	°C	°C										
3	/	°C	°C										
4	/	°C	°C										
5	/	°C	°C										
6	/	°C	°C										
7	/	°C	°C										
8	/	°C	°C										
9	/	°C	°C										
10	/	°C	°C										
11	/	°C	°C										
12	/	°C	°C										
13	/	°C	°C										
14	/	°C	°C										

※少なくとも以下のいずれかに該当する場合は、すぐに相談窓口へ相談してください。（以下に該当しない場合も相談可能）

- ① 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
- ② 基礎疾患（持病）のある方等で、発熱や咳などの比較的軽い風邪症状がある場合
- ③ 上記以外の方で37.5度以上の発熱や咳など比較的軽い風邪症状が続く場合

\*症状が4日以上続く場合は必ず相談してください。症状には個人差があるので、強い症状と思う場合はすぐに相談してください。

新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口

- ・ 新型コロナ健康相談コールセンター：TEL 078-362-9980（24時間対応）
- ・ 宝塚健康福祉事務所（保健所）：TEL 0797-62-7304（平日9：00～17：30）
- ・ 湊川短期大学：TEL 079-568-1858（平日8：45～17：15）