

体調管理表

学籍番号： _____

氏名： _____

*感染症対策のために、毎日朝晩体温を測り、体調のチェックをしてください。

*発熱等の風邪症状がある場合は、大学に報告し休養してください。

*次の症状がある場合は、かかりつけ医を受診してください。夜間・休日やかかりつけ医がない場合は、新型コロナ受診相談センターへ相談してください。

<相談の目安>

1. 息苦しさ（呼吸困難）、嗅覚障害・味覚障害、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかある場合
2. 発熱や咳など比較的軽い風邪症状が4日以上続く場合 *強い症状や解熱剤を飲み続けている方はすぐに相談
3. その他、吐き気、下痢、結膜充血などの症状を伴う場合

月日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
曜日															
体温	朝	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C
	夜	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C
体調	せき	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有
	のどの痛み	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有
	だるさ	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有
	息苦しさ	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有
	嗅覚異常	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有
	味覚異常	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有
	その他														

<体温の測り方>

*必要なもの：電子体温計、アルコール綿

*測定方法：①体温計をケースから取り出し破損がないか確認の上、エラー表示のないことを確かめる。

②脇の汗をぬぐい、心身を安静に保つ。

③体温計先端部を脇の下中央部より前方に当てて、体温計の頭部が体軸に45° くらいの角度になるように挿入する。

④音がなるまで肘を軽く曲げ、その位置を動かさない様に反対側の手で体温計がずれないように支える。

⑤体温計の体温を記録する。

⑥測定終了後は、アルコール綿で消毒しケースに収納する