

健康チェックカード

- ★毎日、必ず体温測定および健康チェックをして、このカードに記録して、学校に持ってきてください。
- ★生活リズムをくずさないよう、起きた時間や朝ごはんのチェック、ねた時間も書きましょう。
- ★体温測定は、「朝起きた時」に1回は必ず行い、できれば「夜寝る前」にも測定し、1日2回行いましょう。
- ★朝、体調がよくないときの外出はひかえ、家でゆっくり休んでください。

年 組 番 名前

平熱 _____ °C



日にち	曜日	体温 (朝食前)	起きた時刻	朝ごはん (食べたら○)	体温 (夜ねる前)	ねた時刻	せき (どちらかに○)	だるさ (どちらかに○)	腹痛・下痢 (どちらかに○)	家族で体調が 悪い人	その他気になること	担任 チェック	備考
6月1日	月	°C	:		°C	:	あり・なし	あり・なし	あり・なし	いる・いない			
6月2日	火	°C	:		°C	:	あり・なし	あり・なし	あり・なし	いる・いない			
6月3日	水	°C	:		°C	:	あり・なし	あり・なし	あり・なし	いる・いない			
6月4日	木	°C	:		°C	:	あり・なし	あり・なし	あり・なし	いる・いない			
6月5日	金	°C	:		°C	:	あり・なし	あり・なし	あり・なし	いる・いない			
6月6日	土	°C	:		°C	:	あり・なし	あり・なし	あり・なし	いる・いない			
6月7日	日	°C	:		°C	:	あり・なし	あり・なし	あり・なし	いる・いない			
6月8日	月	°C	:		°C	:	あり・なし	あり・なし	あり・なし	いる・いない			
6月9日	火	°C	:		°C	:	あり・なし	あり・なし	あり・なし	いる・いない			
6月10日	水	°C	:		°C	:	あり・なし	あり・なし	あり・なし	いる・いない			
6月11日	木	°C	:		°C	:	あり・なし	あり・なし	あり・なし	いる・いない			
6月12日	金	°C	:		°C	:	あり・なし	あり・なし	あり・なし	いる・いない			
6月13日	土	°C	:		°C	:	あり・なし	あり・なし	あり・なし	いる・いない			
6月14日	日	°C	:		°C	:	あり・なし	あり・なし	あり・なし	いる・いない			
6月15日	月	°C	:		°C	:	あり・なし	あり・なし	あり・なし	いる・いない			

健康チェックカード

平熱 _____ ℃

年 組 番 名前

日にち	曜日	体温 (朝食前)	起きた 時刻	朝ごはん (食べたら○)	体温 (夜ねる前)	ねた時刻	せき (どちらかに○)	だるさ (どちらかに○)	腹痛・下痢 (どちらかに○)	家族で体調が 悪い人	その他気になること	担任 チェック	備考
6月16日	火	℃	:		℃	:	あり・なし	あり・なし	あり・なし	いる・いない			
6月17日	水	℃	:		℃	:	あり・なし	あり・なし	あり・なし	いる・いない			
6月18日	木	℃	:		℃	:	あり・なし	あり・なし	あり・なし	いる・いない			
6月19日	金	℃	:		℃	:	あり・なし	あり・なし	あり・なし	いる・いない			
6月20日	土	℃	:		℃	:	あり・なし	あり・なし	あり・なし	いる・いない			
6月21日	日	℃	:		℃	:	あり・なし	あり・なし	あり・なし	いる・いない			
6月22日	月	℃	:		℃	:	あり・なし	あり・なし	あり・なし	いる・いない			
6月23日	火	℃	:		℃	:	あり・なし	あり・なし	あり・なし	いる・いない			
6月24日	水	℃	:		℃	:	あり・なし	あり・なし	あり・なし	いる・いない			
6月25日	木	℃	:		℃	:	あり・なし	あり・なし	あり・なし	いる・いない			
6月26日	金	℃	:		℃	:	あり・なし	あり・なし	あり・なし	いる・いない			
6月27日	土	℃	:		℃	:	あり・なし	あり・なし	あり・なし	いる・いない			
6月28日	日	℃	:		℃	:	あり・なし	あり・なし	あり・なし	いる・いない			
6月29日	月	℃	:		℃	:	あり・なし	あり・なし	あり・なし	いる・いない			
6月30日	火	℃	:		℃	:	あり・なし	あり・なし	あり・なし	いる・いない			

手あらいがいしっかりしよう！