

# 夏休みの健康チェックカード①

年 組 番 名前

☆新型コロナウイルス感染症予防のために、ご協力をお願いします。  
☆毎朝、検温と健康観察を行いカードに記入してください。



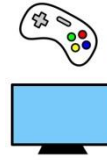
★生活リズムを整えて過ごしましょう。(寝る時刻、起きる時刻を決めましょう。)

1～4年生は遅くても9時までに、5～6年生でも遅くても10時までに寝るようにしましょう。  
学校がある日とくらべ、2時間以上ずれないように決めましょう。



ね じこく 寝る時刻	時	分	お じこく 起きる時刻	時	分
---------------	---	---	----------------	---	---

おはよう!



★メディアルールを決めて、メディア機器をじょうずに使いましょう。  
家族で話し合っ、時間や使い方を決めましょう。

メディアルール① \_\_\_\_\_

② \_\_\_\_\_

平熱  .  °C

☆早寝早起き、朝ごはん、心の健康、メディアルール、朝晩の歯みがき記入の仕方

できた・食べた・よい・守れた→○、まあまあ・少し・朝(夜)だけ→△、できない・食べない・よくない・守れない→×

日	体温	かぜ症状 (あてはまる項目に○をつけてください。)	早ね 早おき	朝 ごはん	心の けんこう	メディア ルール	朝・夜の 歯みがき	保護者 印
記入例	36.5°C	無 発熱・咳・のどの痛み・だるさ・息苦しさ・味覚の異常・嗅覚の異常・その他( )	○	△	×	△	○	印
7/22 (木)	. °C	無 発熱・咳・のどの痛み・だるさ・息苦しさ・味覚の異常・嗅覚の異常・その他( )						
23 (金)	. °C	無 発熱・咳・のどの痛み・だるさ・息苦しさ・味覚の異常・嗅覚の異常・その他( )						
24 (土)	. °C	無 発熱・咳・のどの痛み・だるさ・息苦しさ・味覚の異常・嗅覚の異常・その他( )						
25 (日)	. °C	無 発熱・咳・のどの痛み・だるさ・息苦しさ・味覚の異常・嗅覚の異常・その他( )						
26 (月)	. °C	無 発熱・咳・のどの痛み・だるさ・息苦しさ・味覚の異常・嗅覚の異常・その他( )						
27 (火)	. °C	無 発熱・咳・のどの痛み・だるさ・息苦しさ・味覚の異常・嗅覚の異常・その他( )						
28 (水)	. °C	無 発熱・咳・のどの痛み・だるさ・息苦しさ・味覚の異常・嗅覚の異常・その他( )						
29 (木)	. °C	無 発熱・咳・のどの痛み・だるさ・息苦しさ・味覚の異常・嗅覚の異常・その他( )						

はやねはやお あさま こころ けんこう あさばん は きにゆう しかた  
 ☆早寝早起き、朝ごはん、心の健康、メディアルール、朝晩の歯みがき記入の仕方

できた・食べた・よい・守れた→○、まあまあ・少し・朝(夜)だけ→△、できない・食べない・よくない・守れない→×

日	体温	かぜ症状 (あてはまる項目に○をつけてください。)		早ね 早おき	朝 ごはん	心の けんこう	メディア ルール	朝・夜の 歯みがき	保護者 印
記入例	36.5℃	無	発熱・咳・のどの痛み・だるさ・息苦しさ・味覚の異常・嗅覚の異常・その他( )	○	△	×	△	○	印
7/30 (金)	. ℃	無	発熱・咳・のどの痛み・だるさ・息苦しさ・味覚の異常・嗅覚の異常・その他( )						
31 (土)	. ℃	無	発熱・咳・のどの痛み・だるさ・息苦しさ・味覚の異常・嗅覚の異常・その他( )						
8/1 (日)	. ℃	無	発熱・咳・のどの痛み・だるさ・息苦しさ・味覚の異常・嗅覚の異常・その他( )						
2 (月)	. ℃	無	発熱・咳・のどの痛み・だるさ・息苦しさ・味覚の異常・嗅覚の異常・その他( )						
3 (火)	. ℃	無	発熱・咳・のどの痛み・だるさ・息苦しさ・味覚の異常・嗅覚の異常・その他( )						
4 (水)	. ℃	無	発熱・咳・のどの痛み・だるさ・息苦しさ・味覚の異常・嗅覚の異常・その他( )						
5 (木)	. ℃	無	発熱・咳・のどの痛み・だるさ・息苦しさ・味覚の異常・嗅覚の異常・その他( )						
6 (金)	. ℃	無	発熱・咳・のどの痛み・だるさ・息苦しさ・味覚の異常・嗅覚の異常・その他( )						
7 (土)	. ℃	無	発熱・咳・のどの痛み・だるさ・息苦しさ・味覚の異常・嗅覚の異常・その他( )						
8 (日)	. ℃	無	発熱・咳・のどの痛み・だるさ・息苦しさ・味覚の異常・嗅覚の異常・その他( )						
9 (月)	. ℃	無	発熱・咳・のどの痛み・だるさ・息苦しさ・味覚の異常・嗅覚の異常・その他( )						
10 (火)	. ℃	無	発熱・咳・のどの痛み・だるさ・息苦しさ・味覚の異常・嗅覚の異常・その他( )						
11 (水)	. ℃	無	発熱・咳・のどの痛み・だるさ・息苦しさ・味覚の異常・嗅覚の異常・その他( )						

★こんなときは、かかりつけ医、または、  
 「発熱等受診相談センター」へ相談してください。

【連絡先】050-5371-0561

\* 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

\* 重症化しやすい糖尿病、腎疾患、心疾患、呼吸器疾患等の基礎疾患を  
 有する児童で発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合

\* 発熱や咳などの比較的軽いかぜの症状が4日以上続く場合(症状には個人差がありますので、強い症状と思う  
 場合や解熱剤等を飲み続けなければならない場合には、すぐに相談してください。)

裏へつづく

