



# 夏休みの健康チェックカード②



☆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 寝る時刻	時	分	お 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。

家族で話し合って、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	朝	心の	メディア	朝・夜の	保護者
		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	
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	
8/12 (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( )							
13 (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( )							
14 (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( )							
15 (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( )							
16 (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( )							
17 (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( )							
18 (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( )							
19 (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( )							

# もうすぐ2学期！

年 組 番 名前

## ★2学期の始まりに備えて、生活リズムを整えましょう。

はやねはやお あき 朝ごはん、こころ けんこう 心の健康、メディア ルール、あさばん 朝晩の歯みがききゆう 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 <b>発熱</b> ・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
8/20 (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( )						
21 (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( )						
22 (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( )						
23 (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( )						
24 (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( )						
25 (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( )						
26 (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( )						

\* 磨き残しチェックについて **やった・やらなかった** (○をつけてください。)  
 \* 磨き残しは **なかった・1~2箇所あった・ところどころにあった・かなりあった**  
 感想等あれば書いてください。

★26日は2学期始業式です。健康チェックカードを忘れずに持たせてください。

担任  
印

夏休み中のけがや病気など健康の様子や2学期が始まるにあたって学校に知らせておきたいこと

病気やけが名	いつ頃	症状・様子	現在の状況(配慮が必要なこと)

2学期も健康に過ごせるよう忘れずにお願いします。

\*健康チェックカード \*水筒 \*手洗い \*マスク (予備を必ず持たせてください。)

