



健康(生活習慣)チェックカード



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、登校するときは、学校へ持たせてください。

★発熱、熱がなくてもかぜ症状が見られるときは、自宅で休養をお願いします。

感染症でないことがはっきりしている場合はお知らせください。同居者に発熱・かぜ症状がある場合には登校についてご配慮ください。

☆生活リズムを整えていきましょう。
(寝る時刻、起きる時刻を決めると体の調子も整います。)
☆1～4年生は遅くても9時までに、
5～6年生も遅くても10時までに寝るようにしましょう。



平熱 . °C



ね じこく 寝る時刻 時 分 ・ お じこく 起きる時刻 時 分



★学期始めのこの時期は、朝食調査を兼ねています。赤・黄・緑、栄養バランスのよい朝食を食べるように心がけましょう。

☆ねた時刻・起きた時刻をかいってください。朝ごはん・心の健康の記入の仕方：食べた・よい→○、まあまあ・少し→△、食べない・よくない→×

日	体温	かぜ症状 (あてはまる項目に○をつけてください。)	同居者の 発熱 かぜ症状	きのう ねた時刻	朝おきた 時刻	朝 ごはん	食べた色に○をつけてください。 黄：ごはん・パンなど 赤：肉・魚・卵など 緑：野菜・果物など くわしくはうらめん	心の けんこう	保護者 印	担任 確認
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()	有・無	8:30	6:30	○	黄・赤・緑	△	印	
8/27 (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()	有・無	:	:		黄・赤・緑			
28 (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()	有・無	:	:		黄・赤・緑			
29 (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()	有・無	:	:		黄・赤・緑			
30 (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()	有・無	:	:		黄・赤・緑			
31 (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()	有・無	:	:		黄・赤・緑			
9/1 (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()	有・無	:	:		黄・赤・緑			
2 (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()	有・無	:	:		黄・赤・緑			

