



# 健康チェックカード

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、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。

☆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。



平熱  .  °C

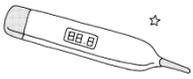


ね じ こ く  
寝る時刻 時 分 ・ 起きる時刻 時 分  
お じ こ く

☆朝ごはん、心の健康の記入の仕方 できた・食べた・よい→○、まあまあ・少し→△、できない・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	ねた時刻 おきた時刻	朝 ごはん	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	9:00 6:30	×	△	印	
11/27 (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	:				
28 (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	:				
29 (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	:				
30 (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	:				
12/1 (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	:				
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	:				
3 (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	:				
4 (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	:				
5 (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	:				
6 (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	:				
7 (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	:				
8 (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	:				
9 (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	:				
10 (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	:				

裏へ続く



# 健康チェックカード



年 組 番 名 前

☆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。

平熱  .  °C



ね じ こ く 寝る時刻 時 分 ・ お じ こ く 起きる時刻 時 分



☆早寝早起き、朝ごはん、心の健康の記入の仕方 できた・食べた・よい→○、まあまあ・少し→△、できない・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	ねた時刻 おきた時刻	朝 ごはん	心の けんこう	保護者 印	担任 確認
12/11 (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	: :				
12 (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	: :				
13 (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	: :				
14 (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	: :				
15 (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	: :				
16 (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	: :				
17 (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	: :				
18 (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	: :				
19 (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	: :				
20 (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	: :				
21 (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	: :				
22 (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	: :				
23 (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	: :				
24 (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	: :				

★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
- \* 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。)
- \* 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



マスクの予備を持たせてください。