



# 冬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

☆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

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

日	体温	かぜ症状 (あてはまる項目に○をつけてください。)	ねた時刻 おきた時刻	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( )	9:00 6:30	△	×	△	○	印
12/25 (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( )	: :					
26 (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( )	: :					
27 (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( )	: :					
28 (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( )	: :					
29 (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( )	: :					
30 (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( )	: :					
31 (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( )	: :					

# 冬休みの健康チェックカード②



年 組 番 名前 \_\_\_\_\_

## ★3学期の始まりに備えて、生活リズムを整えましょう。

☆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

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

日	体温	かぜ症状 (あてはまる項目に○をつけてください。)	ねた時刻 おきた時刻	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( )	9:00 6:30	△	×	△	○	印
1/1 (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( )	:					
2 (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( )	:					
3 (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( )	:					
4 (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( )	:					
5 (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( )	:					
6 (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( )	:					

★6日は、3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

- \* 磨き残りチェックについて 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
- \* 夏休みに比べて きれいに磨けた・かわらない・磨き残しが多かった

感想等あれば書いてください。

冬休み中のけがや病気など健康の様子や3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)

3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。)

