



春休みの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	じこく	時	分	お 起きる時刻	じこく	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、春休み中の使う時間や使い方を決めましょう。

メディアルール①
②

☆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 **平熱** . °C

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。)	同居者の発熱 かぜ症状	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()	有・無 ○	○	△	×	△	○	印
3/19 (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						
20 (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						
21 (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						
22 (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						
23 (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						
24 (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						
25 (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						
26 (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						
27 (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						

春休み健康チェックカード



新しい学年・組・番号を
記入しましょう。

年 組 番 名前

☆^{はやねはやお}早寝早起き、^{あさ}朝ごはん、^{こころ けんこう}心の健康、^{きにゆう しかた}メディアルール、朝晩の歯みがき記入の仕方 **平熱** . °C

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。)	同居者の発熱 かぜ症状	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()	有 ○ 無	○	△	×	△	○	○
28 (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						
29 (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						
★離任式です。忘れずに持ってきてください。									担任 印
30 (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						
31 (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						
4/1 (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						
2 (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						
3 (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						
4 (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						
5 (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						
6 (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						

★6日は、新しい学年の始業式です。忘れずに持ってきてください。

**★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。）



手洗いは、
石けんつけて
洗いぬいで

新担任
確認印