

臨時休業中の健康チェックカード

菫崎東中学校

年 組 番 名前

☆臨時休業中も、規則正しい生活をするのがとても大切です。毎日、健康チェックを行いましょ
う。(裏面記入の仕方参照) 登校の際はこのカードを提出してください

月/日	朝食	睡眠時間		便通	体温	体の様子	保護者 サイン
		昨夜寝た時刻	起きた時刻				
3/4(水)					朝 ℃ 夜 ℃		
3/5(木)					朝 ℃ 夜 ℃		
3/6(金)					朝 ℃ 夜 ℃		
3/7(土)					朝 ℃ 夜 ℃		
3/8(日)					朝 ℃ 夜 ℃		
3/9(月)					朝 ℃ 夜 ℃		
3/10(火)					朝 ℃ 夜 ℃		
3/11(水)					朝 ℃		

					夜 ℃	.		
3/12(木)					朝 ℃ 夜 ℃	. .		
3/13(金)					朝 ℃ 夜 ℃	. .		
3/14(土)					朝 ℃ 夜 ℃	. .		
3/15(日)					朝 ℃ 夜 ℃	. .		
3/16(月)					朝 ℃ 夜 ℃	. .		
3/17(火)					朝 ℃ 夜 ℃	. .		
月/日	朝食	睡眠時間		便通	体温	体の様子	保護者 サイン	
		昨夜寝た時刻	起きた時刻					
3/18(水)					朝 ℃ 夜 ℃	. .		
3/19(木)					朝 ℃ 夜 ℃	. .		

3/20(金)					朝 ℃ 夜 ℃	.		
3/21(土)					朝 ℃ 夜 ℃	.		
3/22(日)					朝 ℃ 夜 ℃	.		
3/23(月)					朝 ℃ 夜 ℃	.		
3/24(火)					朝 ℃ 夜 ℃	.		
3/25(水)					朝 ℃ 夜 ℃	.		

<記入の仕方>

朝食

- ：ふつうに食べた
- △：食欲がなくてあまり食べられなかった
- ×：食べなかった

睡眠時間

前日寝た時刻と今朝起きた時刻を記入する。

便通

- ：昨日の夜、もしくは今朝あった
- △：下痢気味
- ×：なかった

体温

だいたい決まった時間に測りましょう

体の様子

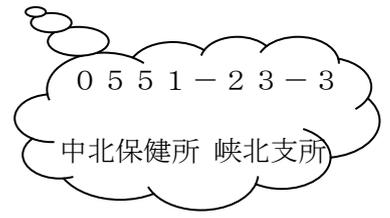
のどが痛い・頭が痛い・お腹が痛い・つかれている・だるい・ケガをした（ねんざ、打撲く、つき指・・・）など、体調が悪いときに具体的に体の様子について記入する

★ 感染症対策への御協力をお願いします ★

- ・免疫力を高めるため、「十分な睡眠と休養」「適度な運動」「バランスのとれた食事」を心がける。
- ・「手洗いやうがい」「マスクの着用を含む咳エチケット」の励行に努める。
- ・大勢の人が長時間同じ空間にいる場合には、室内のこまめな換気を心がける。
- ・発熱等の風邪の症状がみられるときは、無理をせずに自宅で休養し、外出を控えるとともに、症状によっては医療機関を受診し、医師の判断に従う。

※ 風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続いている。

(解熱剤を飲み続けなければならないときを含む)



0551-23-3

中北保健所 峡北支所