

健康チェック表 月

年 組 番 名 前

感染症予防して健康で楽しい学校生活を送るためには、一人ひとりが健康管理に気をつけることが大切です。

	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()
就寝時間	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:
起床時間	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:
朝の体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
マスク																
食欲	朝食															
	昼食															
	夕食															
便 通																
自分の体調																
家族の体調																
特記事項 体調の欄 に×の人は 具体的に 記入。																
夜の体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
サイン																

免疫力を高めるには、ビタミンA・C・Eを多く含んだ食事が効果的です。十分な睡眠時間と適度な運動で感染症を予防しましょう。朝の検温で体温が平熱より高めの場合は、外出を自粛し、自宅で休養してください。

また、息苦しさ・強いだるさ・高熱などの強い症状がある場合には、平日 9時から 17時は、大田区相談センター（03-5744-1360）平日 17時から翌 9時、土日祝日は、都合同電話相談センター（03-5320-4592）に相談してください。

この健康チェック表の記入方法は、裏面にあります。

	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()
就寝時間	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:
起床時間	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:
朝の体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
マスク															
食欲	朝食														
	昼食														
	夕食														
便通															
自分の体調															
家族の体調															
特記事項 体調の欄 に×の人は 具体的 に記入。															
夜の体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
サイン															

《記入方法》

- * 就寝時間の欄には、前日の夜寝た時間を起床時間の欄には、その日起きた時間を記入してください。
- * 朝と夜、体温を測って結果を記入してください。
- * マスク着用…○ マスク忘れ…×を記入してください。
- * 食欲、便通、自分の体調、家族の体調の欄は、異常なし…○ 異常あり…×を記入してください。
- * 特記事項の欄には、体調がすぐれない場合、必ず具体的に記入してください。(頭痛、咳、のどの痛み、下痢など)