家庭で行う健康観察表（11月）　年　組　番 氏名

あなたの健康管理のためのチェック表です。

①朝起きた後（食事前）と夜寝る前に検温し表に記入しましょう。（記入例）３６．５

②生活習慣（例）（朝食）食べた○少し△食べない×（睡眠）いつも通り○少し少ない△寝不足×

③体の様子を記入しましょう。（例）症状無○　症状有×　「その他」は症状を記入する。

④家族の健康状況を記入しましょう。（例）症状無○症状が有る場合は状況を簡潔に書く。

＊保健所に連絡した場合や、紹介された場合は無理して登校せず、家で安静に過ごしましょう。

＊発熱やかぜの症状がある場合は無理して登校せず、家で安静に過ごしましょう。

日	曜	①体温測定		②生活習慣		②体のようす						③家族の健康状況	④備　考
記入例		朝	夜	朝食	睡眠	せき		頭痛		その他			
						朝	夜	朝	夜	朝	夜		
X	日	36.5	36.8			○	○	○	○	○	だるい		病院に行く
X	月	37.3		○	×	×		×		だるい		母発熱	
1	日												
2	月												
3	火												
4	水												
5	木												
6	金												
7	土												
8	日												
9	月												
10	火												
11	水												
12	木												
13	金												
14	土												
15	日												
16	月												
17	火												
18	水												
19	木												
20	金												
21	土												
22	日												
23	月												
24	火												
25	水												
26	木												
27	金												
28	土												
29	日												
30	月												