家庭で行う健康観察表（12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	火												
2	水												
3	木												
4	金												
5	土												
6	日												
7	月												
8	火												
9	水												
10	木												
11	金												
12	土												
13	日												
14	月												
15	火												
16	水												
17	木												
18	金												
19	土												
20	日												
21	月												
22	火												
23	水												
24	木												
25	金												
26	土												
27	日												
28	月												
29	火												
30	水												
31	木												