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