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