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