**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 | 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 | | | | | | | | | | | | |
| 31 | 金 | | | | | | | | | | | | |