家庭で行う健康観察表 (1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)<u>症状無〇 症状有× 「その他」は症状を記入する。</u>
- 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				は無 <u>埋して登校せず、家で安静に過ごし</u> ②体のようす						③家族の		
記入例		朝	夜	朝食	睡眠	世	き	頭	痛	その 中	D他 左	健康状況	4備	考
Χ	日	36.5	36.8			朝	夜	朝	夜	朝	<u>夜</u> だるい		病院に行く	
X	月	37.3	30.0	0	×	×		×		だるい	7000	母発熱	7131207-13 (
1	土											373,		
2	日													
3	月													
4	火													
5	水													
6	木													
7	金													
8	土													
9	日													
10	月													
11	火													
12	水													
13	木													
14	金													
15	土													
16	日													
17	月													
18	火													
19	水													
20	木													
21	金													
22	土													
23	日													
24	月													
25	火													
26	水													
27	木													
28	金													
29	土													
30	日													
31	月													