

# 学校があるときと同じ生活リズムを！

年	組	番	氏名
---	---	---	----

月/日(曜)	体温		症状 あてはまるものに○	睡眠時間	食 事 食べた○ 食べない×			学 習 できた○ 少しできた△ できなかった×	運 動 できた○ 少しできた△ できなかった×	お手伝い できた○ 少しできた△ できなかった×	外 出 ( )は外出先	保 護 者 確 認	学 校 確 認
	朝	夜			朝	昼	夜						
<b>記入例</b> 5/12(火)	<b>36.5℃</b>	<b>36.8℃</b>	発熱・咳・喉の痛み・ <b>鼻水</b> <b>鼻づまり</b> ・だるい・その他( )	起床( <b>7時30分</b> ) 就寝( <b>10時30分</b> )	○	○	○	○	×	△	<b>した</b> ( ) しなかった		
5/ (水)	℃	℃	発熱・咳・喉の痛み・鼻水 鼻づまり・だるい・その他( )	起床( 時 分 ) 就寝( 時 分 )							した( ) しなかった		
5/ (木)	℃	℃	発熱・咳・喉の痛み・鼻水 鼻づまり・だるい・その他( )	起床( 時 分 ) 就寝( 時 分 )							した( ) しなかった		
5/ (金)	℃	℃	発熱・咳・喉の痛み・鼻水 鼻づまり・だるい・その他( )	起床( 時 分 ) 就寝( 時 分 )							した( ) しなかった		
5/ (土)	℃	℃	発熱・咳・喉の痛み・鼻水 鼻づまり・だるい・その他( )	起床( 時 分 ) 就寝( 時 分 )							した( ) しなかった		
5/ (日)	℃	℃	発熱・咳・喉の痛み・鼻水 鼻づまり・だるい・その他( )	起床( 時 分 ) 就寝( 時 分 )							した( ) しなかった		
5/ (月)	℃	℃	発熱・咳・喉の痛み・鼻水 鼻づまり・だるい・その他( )	起床( 時 分 ) 就寝( 時 分 )							した( ) しなかった		
5/ (火)	℃	℃	発熱・咳・喉の痛み・鼻水 鼻づまり・だるい・その他( )	起床( 時 分 ) 就寝( 時 分 )							した( ) しなかった		
5/ (水)	℃	℃	発熱・咳・喉の痛み・鼻水 鼻づまり・だるい・その他( )	起床( 時 分 ) 就寝( 時 分 )							した( ) しなかった		
5/ (木)	℃	℃	発熱・咳・喉の痛み・鼻水 鼻づまり・だるい・その他( )	起床( 時 分 ) 就寝( 時 分 )							した( ) しなかった		
5/ (金)	℃	℃	発熱・咳・喉の痛み・鼻水 鼻づまり・だるい・その他( )	起床( 時 分 ) 就寝( 時 分 )							した( ) しなかった		

# 体調チェックカード

No.

【5月 日(水)～ 日(金)】

**学校があるときと同じ生活リズムを！**

- ★体温は、毎日起床時と就寝時に測り、症状は就寝時に1日を振り返ってどうだったか、あてはまるものに○をつけましょう。
- ★高熱(38℃以上)や咳などの症状ある場合には、保健センターに相談し、学校へ連絡してください。
- ★体温が37.5以上の場合は、登校せず無理をしないで休養しましょう。
- ★手洗い・うがい・咳エチケットなどの予防をしっかり行い、栄養・睡眠を十分とって、免疫力を下げないようにしましょう。



年 組 番 氏名