月　健康観察カード

年　　組：名前

月 日 /曜日		時間	体温	症状（発熱以外）		☑
月　日	月	：	．　℃	症状なし	せき ・ のどの痛み ・ 鼻水 ・ 鼻づまり ・ 息苦しい ・ 体がだるい ・ 他（　　）	
月　日	火	：	．　℃	症状なし	せき ・ のどの痛み ・ 鼻水 ・ 鼻づまり ・ 息苦しい ・ 体がだるい ・ 他（　　）	
月　日		：	．　℃	症状なし	せき ・ のどの痛み ・ 鼻水 ・ 鼻づまり ・ 息苦しい ・ 体がだるい ・ 他（　　）	
月　日		：	．　℃	症状なし	せき ・ のどの痛み ・ 鼻水 ・ 鼻づまり ・ 息苦しい ・ 体がだるい ・ 他（　　）	
月　日		：	．　℃	症状なし	せき ・ のどの痛み ・ 鼻水 ・ 鼻づまり ・ 息苦しい ・ 体がだるい ・ 他（　　）	
月　日		：	．　℃	症状なし	せき ・ のどの痛み ・ 鼻水 ・ 鼻づまり ・ 息苦しい ・ 体がだるい ・ 他（　　）	
月　日		：	．　℃	症状なし	せき ・ のどの痛み ・ 鼻水 ・ 鼻づまり ・ 息苦しい ・ 体がだるい ・ 他（　　）	
月　日		：	．　℃	症状なし	せき ・ のどの痛み ・ 鼻水 ・ 鼻づまり ・ 息苦しい ・ 体がだるい ・ 他（　　）	
月　日		：	．　℃	症状なし	せき ・ のどの痛み ・ 鼻水 ・ 鼻づまり ・ 息苦しい ・ 体がだるい ・ 他（　　）	
月　日		：	．　℃	症状なし	せき ・ のどの痛み ・ 鼻水 ・ 鼻づまり ・ 息苦しい ・ 体がだるい ・ 他（　　）	
月　日		：	．　℃	症状なし	せき ・ のどの痛み ・ 鼻水 ・ 鼻づまり ・ 息苦しい ・ 体がだるい ・ 他（　　）	
月　日		：	．　℃	症状なし	せき ・ のどの痛み ・ 鼻水 ・ 鼻づまり ・ 息苦しい ・ 体がだるい ・ 他（　　）	
月　日		：	．　℃	症状なし	せき ・ のどの痛み ・ 鼻水 ・ 鼻づまり ・ 息苦しい ・ 体がだるい ・ 他（　　）	
月　日		：	．　℃	症状なし	せき ・ のどの痛み ・ 鼻水 ・ 鼻づまり ・ 息苦しい ・ 体がだるい ・ 他（　　）	
月　日		：	．　℃	症状なし	せき ・ のどの痛み ・ 鼻水 ・ 鼻づまり ・ 息苦しい ・ 体がだるい ・ 他（　　）	
月　日		：	．　℃	症状なし	せき ・ のどの痛み ・ 鼻水 ・ 鼻づまり ・ 息苦しい ・ 体がだるい ・ 他（　　）	
月　日		：	．　℃	症状なし	せき ・ のどの痛み ・ 鼻水 ・ 鼻づまり ・ 息苦しい ・ 体がだるい ・ 他（　　）	
月　日		：	．　℃	症状なし	せき ・ のどの痛み ・ 鼻水 ・ 鼻づまり ・ 息苦しい ・ 体がだるい ・ 他（　　）	
月　日		：	．　℃	症状なし	せき ・ のどの痛み ・ 鼻水 ・ 鼻づまり ・ 息苦しい ・ 体がだるい ・ 他（　　）	
月　日		：	．　℃	症状なし	せき ・ のどの痛み ・ 鼻水 ・ 鼻づまり ・ 息苦しい ・ 体がだるい ・ 他（　　）	
月　日		：	．　℃	症状なし	せき ・ のどの痛み ・ 鼻水 ・ 鼻づまり ・ 息苦しい ・ 体がだるい ・ 他（　　）	
月　日		：	．　℃	症状なし	せき ・ のどの痛み ・ 鼻水 ・ 鼻づまり ・ 息苦しい ・ 体がだるい ・ 他（　　）	
月　日		：	．　℃	症状なし	せき ・ のどの痛み ・ 鼻水 ・ 鼻づまり ・ 息苦しい ・ 体がだるい ・ 他（　　）	
月　日		：	．　℃	症状なし	せき ・ のどの痛み ・ 鼻水 ・ 鼻づまり ・ 息苦しい ・ 体がだるい ・ 他（　　）	

【けんこうかんさつカードの使い方】

○ このカードは、自分の健康観察の結果を記録するカードです。登校前に自宅にて健康観察を実施してください。

○ 登校しない日でも、毎日、健康観察を実施してください。

【感染症対策について】

○ 発熱がある時や、発熱がなくても風邪の症状がみられる場合は、登校せず自宅で休養してください。

○ 咳エチケットや手洗い等の感染症対策を実施してください。
　特に、活動の前後、食事前、外出時や帰宅時などにこまめに石けん等で手を洗いましょう。

○ 免疫力を低下させないように努めましょう。無理せず、しっかりと睡眠をとり、適度な運動やバランスのとれた食事を心がけましょう。