

()月 しんがた新型コロナウイルスにま負けない！ けんこう健康チェックカード

ねん年 くみ組 なまえ名前



からだ ていこうりよく たか体の抵抗力を高めるために、すいみん えいよう じゅうぶん睡眠と栄養を十分とり、
てつだ たいそう くふうお手伝いや体操など工夫して体をうご動かしましょう！



☆たいおん体温らん・まいあさ毎朝、はか測って書きましょう。

☆しょうじょう症状らん・しょうじょう症状がなければ○、しょうじょう症状があればそのしょうじょう症状を書きましょう。

| 日 | 体温 (°C) | 症状 | 日 | 体温 (°C) | 症状 |
|----|------------|--|----|------------|--|
| | | せき 咳・くしゃみ・のどの痛み、だるさ、 <small>はなみず</small> 鼻水、 <small>げり</small> 下痢、 <small>ずつう</small> 頭痛、 <small>かんせつう</small> 関節痛・ <small>きんにくつう</small> 筋肉痛、 <small>は</small> 吐き気、 <small>け</small> 目が <small>め</small> 赤いなど | | | せき 咳・くしゃみ・のどの痛み、だるさ、 <small>はなみず</small> 鼻水、 <small>げり</small> 下痢、 <small>ずつう</small> 頭痛、 <small>かんせつう</small> 関節痛・ <small>きんにくつう</small> 筋肉痛、 <small>は</small> 吐き気、 <small>け</small> 目が <small>め</small> 赤いなど |
| 1 | | | 16 | | |
| 2 | | | 17 | | |
| 3 | | | 18 | | |
| 4 | | | 19 | | |
| 5 | | | 20 | | |
| 6 | | | 21 | | |
| 7 | | | 22 | | |
| 8 | | | 23 | | |
| 9 | | | 24 | | |
| 10 | | | 25 | | |
| 11 | | | 26 | | |
| 12 | | | 27 | | |
| 13 | | | 28 | | |
| 14 | | | 29 | | |
| 15 | | | 30 | | |
| | | | 31 | | |

保護者の方へ

★風邪の症状があるなど体調が悪い時は、学校までご連絡ください。

★咳エチケット(マスクの着用)、手洗いなどに努め、感染拡大防止にご協力ください。