3月のけんこうチェックカード　　＿＿年＿＿組（　　）

よくたべて、よく学んで、よくねむって、
けんこうにすごしましょう！

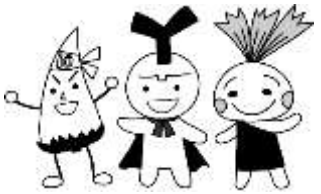
1　家ですごすときに気をつけること

□基本的には、**家で**すごします。　…家でのすごし方の約束をおうちの人と決めて守りましょう。

□トイレの後や食事の前など、こまめに**手あらいとうがい**をします。

…手あらいは、せっけんをよく泡立てて、つめの間や手首まであらいましょう。きれいなタオルでふくこともわすれずに。

□毎日の健康観察をします。（体温・食欲・すいみん）…具合のわるいときは、すぐにおうちの人にそうだんしましょう。



2　生活の記録　＊家での生活リズムの確認に使ってください。

次に学校に登校する日の朝は、検温をして登校します。連絡帳またはこのカードを印刷したものに記入し、学校にもってきましょう。

	5（木）	6（金）	7（土）	8（日）	9（月）	10（火）	11（水）	12（木）	13（金）	14（土）	15（日）	16（月）	17（火）	18（水）
体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
食欲・運動（◎-○-△）														
すいみん（◎-○-△）														
学習（◎-○-△）														
	19（木）	20（金）	21（土）	22（日）	23（月）	24（火）	25（水）	26（木）	27（金）	28（土）	29（日）	30（月）	31（火）	
体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
食欲・運動（◎-○-△）														
すいみん（◎-○-△）														
学習（◎-○-△）														