

おうちの方へ 印刷して健康観察チェックをお願いします。

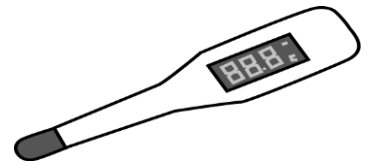
けんこうかんさつ ★健康観察カード★

がつ 5月★

まいにち きにゆう つぎ とうこう び ていしゅつ
毎日チェックして記入しましょう。次の登校日にカードを提出します。

① ^{たいおん}体温をはかってカードにかきましょう。

ねつ (37.0℃いじょう)があったり、
からだのちょうしがわるいときは無理をしないで
おうちでゆっくりしましょう。



② ^{たいちよう}体調チェックをしましょう。

^{しょうじょう}症状がなければ○をつけましょう。



③ ^て手あらい・うがいをしましょう。

せっけんでしっかりあらいます。
つめは ^{みじか}短く切っておきましょう。



④ マスクをつけたり、せきエチケットをしったりしましょう。

^{ひと}人からもらわない、^{ひと}人にうつさないことを ^{こころ}心がけます。

< ^{けんこう}健康にすごすために >

• ^{せいかつ}生活リズムをととのえる
(^{はや}早ね ^{はや}早起き・^は歯みがき)



• ^{いち}1日 ^{しょく}3食、^よバランスの ^{しょくじ}良い食事をとる

• ^{からだ}体を ^{うご}動かす
(^{うんどう}運動・^{てっだ}コーディネーショントレーニング
ストレッチ・お手伝いなど)



なにか ^{しんぱい}心配なこと・^{ふあん}不安なことがあるときはおうちの人や ^{ひと}先生に ^{せんせい}そうだんしてくださいね。

～ねつ・^{たいちょう}体調チェック～

まいにちかなら ^{つぎ} ^{とうこう} ^び ^{ていしゅつ}
 毎日必ずチェックしましょう。次の登校日に提出します。

月日	^{たいおん} 体温 例：36.4℃	^{しょうじょう} 症状がなければ○をつけましょう。				
		せき	のどのいたみ	はなみず	だるさ	いきぐるしい
5/18(月)	℃					
5/19(火)	℃					
5/20(水)	℃					
5/21(木)	℃					
5/22(金)	℃					
5/23(土)	℃					
5/24(日)	℃					
5/25(月)	℃					
5/26(火)	℃					
5/27(水)	℃					
5/28(木)	℃					
5/29(金)	℃					
5/30(土)	℃					
5/31(日)	℃					
6/1(月)	℃					

ねん 年	くみ 組	なまえ 名前
---------	---------	-----------