保護者の方へ

※提出は不要です。ご家庭での、健康観察にご活用ください。

けんこうかんさつカード

ねん　　くみ：なまえ

月／日	ようび	じかん	体温	症状（発熱以外）　あてはまるものに〇をしましょう。	☑
月　日		：	．℃	症状なし　せき ・のどのいたみ・はなみず・はなづまり・いきぐるしい・からだがだるい ・ そのた（　　）	
月　日		：	．℃	症状なし　せき ・のどのいたみ・はなみず・はなづまり・いきぐるしい・からだがだるい ・ そのた（　　）	
月　日		：	．℃	症状なし　せき ・のどのいたみ・はなみず・はなづまり・いきぐるしい・からだがだるい ・ そのた（　　）	
月　日		：	．℃	症状なし　せき ・のどのいたみ・はなみず・はなづまり・いきぐるしい・からだがだるい ・ そのた（　　）	
月　日		：	．℃	症状なし　せき ・のどのいたみ・はなみず・はなづまり・いきぐるしい・からだがだるい ・ そのた（　　）	
月　日		：	．℃	症状なし　せき ・のどのいたみ・はなみず・はなづまり・いきぐるしい・からだがだるい ・ そのた（　　）	
月　日		：	．℃	症状なし　せき ・のどのいたみ・はなみず・はなづまり・いきぐるしい・からだがだるい ・ そのた（　　）	
月　日		：	．℃	症状なし　せき ・のどのいたみ・はなみず・はなづまり・いきぐるしい・からだがだるい ・ そのた（　　）	
月　日		：	．℃	症状なし　せき ・のどのいたみ・はなみず・はなづまり・いきぐるしい・からだがだるい ・ そのた（　　）	
月　日		：	．℃	症状なし　せき ・のどのいたみ・はなみず・はなづまり・いきぐるしい・からだがだるい ・ そのた（　　）	
月　日		：	．℃	症状なし　せき ・のどのいたみ・はなみず・はなづまり・いきぐるしい・からだがだるい ・ そのた（　　）	
月　日		：	．℃	症状なし　せき ・のどのいたみ・はなみず・はなづまり・いきぐるしい・からだがだるい ・ そのた（　　）	
月　日		：	．℃	症状なし　せき ・のどのいたみ・はなみず・はなづまり・いきぐるしい・からだがだるい ・ そのた（　　）	
月　日		：	．℃	症状なし　せき ・のどのいたみ・はなみず・はなづまり・いきぐるしい・からだがだるい ・ そのた（　　）	
月　日		：	．℃	症状なし　せき ・のどのいたみ・はなみず・はなづまり・いきぐるしい・からだがだるい ・ そのた（　　）	
月　日		：	．℃	症状なし　せき ・のどのいたみ・はなみず・はなづまり・いきぐるしい・からだがだるい ・ そのた（　　）	
月　日		：	．℃	症状なし　せき ・のどのいたみ・はなみず・はなづまり・いきぐるしい・からだがだるい ・ そのた（　　）	
月　日		：	．℃	症状なし　せき ・のどのいたみ・はなみず・はなづまり・いきぐるしい・からだがだるい ・ そのた（　　）	
月　日		：	．℃	症状なし　せき ・のどのいたみ・はなみず・はなづまり・いきぐるしい・からだがだるい ・ そのた（　　）	
月　日		：	．℃	症状なし　せき ・のどのいたみ・はなみず・はなづまり・いきぐるしい・からだがだるい ・ そのた（　　）	
月　日		：	．℃	症状なし　せき ・のどのいたみ・はなみず・はなづまり・いきぐるしい・からだがだるい ・ そのた（　　）	

【けんこうかんさつカードのつかいかた】

〇 このカードは、じぶんのけんこうかんさつのけっかをきろくするカードです。まいにち、けんこうかんさつをしましょう。じぶんでけんこうかんさつができたら、おうちのひとにみてもらい、みぎはしの☑のところをかいてもらいましょう。

〇 からだのようすがいつもとちがうとおもったら、おうちのひとにすぐにおはなししましょう。

【ウイルスにまけないからだをつくるために】

〇 せきエチケットやてあらいなどを、しっかりおこないましょう。
とくに、かつどうやしょくじのまえやあと、おでかけするときやおうちにかえったときは、こまめにせっけんなどで、てをあらいましょう。

〇 ウイルスにまけないちからをつけましょう。むりをせず、しっかりとねて、からだをうごかすことやバランスのとれたしょくじをこころがけましょう。