

けんこうかんさつカード

ねん 　くみ：なまえ

つき／ひ 月／日	ようび	じかん	たいおん 体温	しょうじょう (はつねつがい) 症状(発熱以外)	あてはまるものに○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・その他()		
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・その他()		
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・その他()		
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・その他()		
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・その他()		
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・その他()		
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・その他()		
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・その他()		
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・その他()		
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・その他()		
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・その他()		
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・その他()		
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・その他()		
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・その他()		
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・その他()		
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・その他()		
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・その他()		
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・その他()		
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・その他()		
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・その他()		
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・その他()		
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・その他()		
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・その他()		
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・その他()		
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・その他()		
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・その他()		
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・その他()		
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・その他()		
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・その他()		
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・その他()		
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・その他()		

【けんこうかんさつカードのつかいかた】

○ 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☑のところをかってもらいましょう。

○ 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】

- 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、かつどうやしよくじのまえやあと、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。
- 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よくじをこころがけましょう。

