



4月 健康観察・検温カード 名前 ()

日	曜日	体温	健康観察	日	曜日	体温	健康観察
1	水	℃	症状なし 腹痛はき気 せき だるい のどの痛み 頭痛	16	木	℃	症状なし 腹痛はき気 せき だるい のどの痛み 頭痛
2	木	℃	症状なし 腹痛はき気 せき だるい のどの痛み 頭痛	17	金	℃	症状なし 腹痛はき気 せき だるい のどの痛み 頭痛
3	金	℃	症状なし 腹痛はき気 せき だるい のどの痛み 頭痛	18	土	℃	症状なし 腹痛はき気 せき だるい のどの痛み 頭痛
4	土	℃	症状なし 腹痛はき気 せき だるい のどの痛み 頭痛	19	日	℃	症状なし 腹痛はき気 せき だるい のどの痛み 頭痛
5	日	℃	症状なし 腹痛はき気 せき だるい のどの痛み 頭痛	20	月	℃	症状なし 腹痛はき気 せき だるい のどの痛み 頭痛
6	月	℃	症状なし 腹痛はき気 せき だるい のどの痛み 頭痛	21	火	℃	症状なし 腹痛はき気 せき だるい のどの痛み 頭痛
7	火	℃	症状なし 腹痛はき気 せき だるい のどの痛み 頭痛	22	水	℃	症状なし 腹痛はき気 せき だるい のどの痛み 頭痛
8	水	℃	症状なし 腹痛はき気 せき だるい のどの痛み 頭痛	23	木	℃	症状なし 腹痛はき気 せき だるい のどの痛み 頭痛
9	木	℃	症状なし 腹痛はき気 せき だるい のどの痛み 頭痛	24	金	℃	症状なし 腹痛はき気 せき だるい のどの痛み 頭痛
10	金	℃	症状なし 腹痛はき気 せき だるい のどの痛み 頭痛	25	土	℃	症状なし 腹痛はき気 せき だるい のどの痛み 頭痛
11	土	℃	症状なし 腹痛はき気 せき だるい のどの痛み 頭痛	26	日	℃	症状なし 腹痛はき気 せき だるい のどの痛み 頭痛
12	日	℃	症状なし 腹痛はき気 せき だるい のどの痛み 頭痛	27	月	℃	症状なし 腹痛はき気 せき だるい のどの痛み 頭痛
13	月	℃	症状なし 腹痛はき気 せき だるい のどの痛み 頭痛	28	火	℃	症状なし 腹痛はき気 せき だるい のどの痛み 頭痛
14	火	℃	症状なし 腹痛はき気 せき だるい のどの痛み 頭痛	29	水	℃	症状なし 腹痛はき気 せき だるい のどの痛み 頭痛
15	水	℃	症状なし 腹痛はき気 せき だるい のどの痛み 頭痛	30	木	℃	症状なし 腹痛はき気 せき だるい のどの痛み 頭痛



5月 健康観察・検温カード



日	曜日	体温	健康観察	日	曜日	体温	健康観察
1	金	℃	症状なし 腹痛はき気 せき だるい のどの痛み 頭痛	16	土	℃	症状なし 腹痛はき気 せき だるい のどの痛み 頭痛
2	土	℃	症状なし 腹痛はき気 せき だるい のどの痛み 頭痛	17	日	℃	症状なし 腹痛はき気 せき だるい のどの痛み 頭痛
3	日	℃	症状なし 腹痛はき気 せき だるい のどの痛み 頭痛	18	月	℃	症状なし 腹痛はき気 せき だるい のどの痛み 頭痛
4	月	℃	症状なし 腹痛はき気 せき だるい のどの痛み 頭痛	19	火	℃	症状なし 腹痛はき気 せき だるい のどの痛み 頭痛
5	火	℃	症状なし 腹痛はき気 せき だるい のどの痛み 頭痛	20	水	℃	症状なし 腹痛はき気 せき だるい のどの痛み 頭痛
6	水	℃	症状なし 腹痛はき気 せき だるい のどの痛み 頭痛	21	木	℃	症状なし 腹痛はき気 せき だるい のどの痛み 頭痛
7	木	℃	症状なし 腹痛はき気 せき だるい のどの痛み 頭痛	22	金	℃	症状なし 腹痛はき気 せき だるい のどの痛み 頭痛
8	金	℃	症状なし 腹痛はき気 せき だるい のどの痛み 頭痛	23	土	℃	症状なし 腹痛はき気 せき だるい のどの痛み 頭痛
9	土	℃	症状なし 腹痛はき気 せき だるい のどの痛み 頭痛	24	日	℃	症状なし 腹痛はき気 せき だるい のどの痛み 頭痛
10	日	℃	症状なし 腹痛はき気 せき だるい のどの痛み 頭痛	25	月	℃	症状なし 腹痛はき気 せき だるい のどの痛み 頭痛
11	月	℃	症状なし 腹痛はき気 せき だるい のどの痛み 頭痛	26	火	℃	症状なし 腹痛はき気 せき だるい のどの痛み 頭痛
12	火	℃	症状なし 腹痛はき気 せき だるい のどの痛み 頭痛	27	水	℃	症状なし 腹痛はき気 せき だるい のどの痛み 頭痛
13	水	℃	症状なし 腹痛はき気 せき だるい のどの痛み 頭痛	28	木	℃	症状なし 腹痛はき気 せき だるい のどの痛み 頭痛
14	木	℃	症状なし 腹痛はき気 せき だるい のどの痛み 頭痛	29	金	℃	症状なし 腹痛はき気 せき だるい のどの痛み 頭痛
15	金	℃	症状なし 腹痛はき気 せき だるい のどの痛み 頭痛	30	土	℃	症状なし 腹痛はき気 せき だるい のどの痛み 頭痛
				31	日	℃	症状なし 腹痛はき気 せき だるい のどの痛み 頭痛

まいあさ けんこう しゅうかん
— 毎朝の健康チェック習慣をつけましょう — 毎朝決まった時間に体温をはかりましょう

じぶん からだ じぶん まも まいにち たいちようかんり たいせつ
 自分の体を自分で守るために毎日の体調管理が大切です

いじょう ねつ とき たいちよう とき ひと つか やす
 ◎37.5℃以上の熱がある時や体調がよくない時は、すぐにおうちの人に伝えてゆっくり休みましょう。

もと かえ じ しょくじ まま て ◎外から帰った時や食事の前は、手あらいをていねいにしましょう。 ◎「せきエチケット」を守りましょう。

はや うんどう ◎早ね・運動・バランスのよい食事など規則正しい生活習慣でウイルスに負けないからだを作りましょう。



平熱： _____ ℃

はかる時間： _____ 時 _____ 分