

けん こう かん さつ 健康観察カード

日進市立北小学校

年 組 番

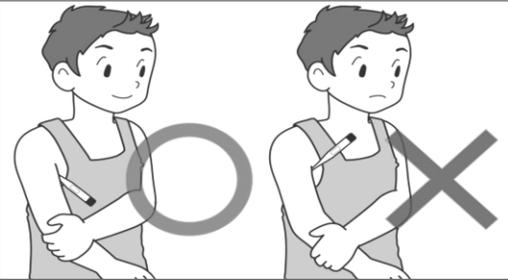
保護者の方へ

このカードは、その日の体調を把握していただくために作成しています。毎朝、登校前に検温・健康観察をお願いします。保護者が必ず確認をして、担任に毎日提出してください。体温が37.5度以上のときや体調が悪いときは、学校に連絡し家庭で安静にしてください。平熱が高めなお子様につきましては、保護者の方で健康状態を把握していただき、ご判断ください。ご協力をよろしくお願いします。

こまめに手洗いを行うので、ハンカチは複数枚持たせていただきますようお願いいたします。



体温の正しいはかり方



体温計を上向きに入れて、先が、わきの下のくぼみに入るようにして、しっかり固定します。

びょうき 病気にかからないように、めんえきりよく 免疫力（病気と戦う力）をあげましょう！！

めんえきりよく たか 【免疫力を高める4つのポイント】

- らっかんせい も 楽観性を持つこと（よく笑う）
- しつ よ すいみん 質の良い睡眠をとる
- たいおん あ 体温を上げる
- ちょうないかんきょう ととの 腸内環境を整える（善玉菌を増やす）

【体調の記入例】 よい…◎、かぜ、腹痛、鼻水、せき、目がかゆい など

ひ づけ 日 付	たい おん 体 温	たい ちょう 体 調	ね じかん 寝た時間	お じかん 起きた時間	家庭 チェック	学校 チェック
6/ 1 (月)	. °C		:	:		
6/ 2 (火)	. °C		:	:		
6/ 3 (水)	. °C		:	:		
6/ 4 (木)	. °C		:	:		
6/ 5 (金)	. °C		:	:		
6/ 6 (土)	. °C		:	:		
6/ 7 (日)	. °C		:	:		
6/ 8 (月)	. °C		:	:		
6/ 9 (火)	. °C		:	:		
6/10 (水)	. °C		:	:		
6/11 (木)	. °C		:	:		
6/12 (金)	. °C		:	:		
6/13 (土)	. °C		:	:		
6/14 (日)	. °C		:	:		

ひ 日	づけ 付	たい 体	おん 温	たい 体	ちょう 調	ね 寝	じかん た時間	お 起	じかん きた時間	家庭 チェック	学校 チェック
6/15	(月)	.	℃			:		:			
6/16	(火)	.	℃			:		:			
6/17	(水)	.	℃			:		:			
6/18	(木)	.	℃			:		:			
6/19	(金)	.	℃			:		:			
6/20	(土)	.	℃			:		:			
6/21	(日)	.	℃			:		:			
6/22	(月)	.	℃			:		:			
6/23	(火)	.	℃			:		:			
6/24	(水)	.	℃			:		:			
6/25	(木)	.	℃			:		:			
6/26	(金)	.	℃			:		:			
6/27	(土)	.	℃			:		:			
6/28	(日)	.	℃			:		:			
6/29	(月)	.	℃			:		:			
6/30	(火)	.	℃			:		:			