

# けんこうのきろく

《感染拡大防止のため健康観察の記録をお願いします》

- 保護者の方の確認のもと、朝晩の検温と体調の変化を記録してください。
- 生活習慣が乱れると、免疫力が低下します。自己免疫力を高めるためにも、以下の3点を心がけて過ごしてください。
  - ①正しい生活リズム（睡眠）
  - ②3度の食事（バランスよい栄養）
  - ③体力（運動・休養）
- 登校する際には忘れずにこの「けんこうのきろく」を持参し、担任に提出してください。



中野区立鷺宮小学校 電話 03-3330-7371

中野区立鷺宮小学校

年 組 名前

---

名前

月/日 (曜)	体温		症状	睡眠時間	
	朝	夜		起床時刻	就寝時刻
3/1 (月)	℃	℃	せき 息苦しい 悪寒 だるい 味がしない においがしない 咽頭痛 頭痛 腹痛 吐き気 食欲がない その他 ( )	( 時 分)	( 時 分)
3/2 (火)	℃	℃	せき 息苦しい 悪寒 だるい 味がしない においがしない 咽頭痛 頭痛 腹痛 吐き気 食欲がない その他 ( )	( 時 分)	( 時 分)
3/3 (水)	℃	℃	せき 息苦しい 悪寒 だるい 味がしない においがしない 咽頭痛 頭痛 腹痛 吐き気 食欲がない その他 ( )	( 時 分)	( 時 分)
3/4 (木)	℃	℃	せき 息苦しい 悪寒 だるい 味がしない においがしない 咽頭痛 頭痛 腹痛 吐き気 食欲がない その他 ( )	( 時 分)	( 時 分)
3/5 (金)	℃	℃	せき 息苦しい 悪寒 だるい 味がしない においがしない 咽頭痛 頭痛 腹痛 吐き気 食欲がない その他 ( )	( 時 分)	( 時 分)
3/6 (土)	℃	℃	せき 息苦しい 悪寒 だるい 味がしない においがしない 咽頭痛 頭痛 腹痛 吐き気 食欲がない その他 ( )	( 時 分)	( 時 分)
3/7 (日)	℃	℃	せき 息苦しい 悪寒 だるい 味がしない においがしない 咽頭痛 頭痛 腹痛 吐き気 食欲がない その他 ( )	( 時 分)	( 時 分)
3/8 (月)	℃	℃	せき 息苦しい 悪寒 だるい 味がしない においがしない 咽頭痛 頭痛 腹痛 吐き気 食欲がない その他 ( )	( 時 分)	( 時 分)
3/9 (火)	℃	℃	せき 息苦しい 悪寒 だるい 味がしない においがしない 咽頭痛 頭痛 腹痛 吐き気 食欲がない その他 ( )	( 時 分)	( 時 分)
3/10 (水)	℃	℃	せき 息苦しい 悪寒 だるい 味がしない においがしない 咽頭痛 頭痛 腹痛 吐き気 食欲がない その他 ( )	( 時 分)	( 時 分)
3/11 (木)	℃	℃	せき 息苦しい 悪寒 だるい 味がしない においがしない 咽頭痛 頭痛 腹痛 吐き気 食欲がない その他 ( )	( 時 分)	( 時 分)
3/12 (金)	℃	℃	せき 息苦しい 悪寒 だるい 味がしない においがしない 咽頭痛 頭痛 腹痛 吐き気 食欲がない その他 ( )	( 時 分)	( 時 分)
3/13 (土)	℃	℃	せき 息苦しい 悪寒 だるい 味がしない においがしない 咽頭痛 頭痛 腹痛 吐き気 食欲がない その他 ( )	( 時 分)	( 時 分)
3/14 (日)	℃	℃	せき 息苦しい 悪寒 だるい 味がしない においがしない 咽頭痛 頭痛 腹痛 吐き気 食欲がない その他 ( )	( 時 分)	( 時 分)

月/日 (曜)	体温		症状	睡眠時間	
	朝	夜		起床時刻	就寝時刻
3/15 (月)	℃	℃	せき 息苦しい 悪寒 だるい 味がしない においがしない 咽頭痛 頭痛 腹痛 吐き気 食欲がない その他 ( )	( 時 分)	( 時 分)
3/16 (火)	℃	℃	せき 息苦しい 悪寒 だるい 味がしない においがしない 咽頭痛 頭痛 腹痛 吐き気 食欲がない その他 ( )	( 時 分)	( 時 分)
3/17 (水)	℃	℃	せき 息苦しい 悪寒 だるい 味がしない においがしない 咽頭痛 頭痛 腹痛 吐き気 食欲がない その他 ( )	( 時 分)	( 時 分)
3/18 (木)	℃	℃	せき 息苦しい 悪寒 だるい 味がしない においがしない 咽頭痛 頭痛 腹痛 吐き気 食欲がない その他 ( )	( 時 分)	( 時 分)
3/19 (金)	℃	℃	せき 息苦しい 悪寒 だるい 味がしない においがしない 咽頭痛 頭痛 腹痛 吐き気 食欲がない その他 ( )	( 時 分)	( 時 分)
3/20 (土)	℃	℃	せき 息苦しい 悪寒 だるい 味がしない においがしない 咽頭痛 頭痛 腹痛 吐き気 食欲がない その他 ( )	( 時 分)	( 時 分)
3/21 (日)	℃	℃	せき 息苦しい 悪寒 だるい 味がしない においがしない 咽頭痛 頭痛 腹痛 吐き気 食欲がない その他 ( )	( 時 分)	( 時 分)
3/22 (月)	℃	℃	せき 息苦しい 悪寒 だるい 味がしない においがしない 咽頭痛 頭痛 腹痛 吐き気 食欲がない その他 ( )	( 時 分)	( 時 分)
3/23 (火)	℃	℃	せき 息苦しい 悪寒 だるい 味がしない においがしない 咽頭痛 頭痛 腹痛 吐き気 食欲がない その他 ( )	( 時 分)	( 時 分)
3/24 (水)	℃	℃	せき 息苦しい 悪寒 だるい 味がしない においがしない 咽頭痛 頭痛 腹痛 吐き気 食欲がない その他 ( )	( 時 分)	( 時 分)
3/25 (木)	℃	℃	せき 息苦しい 悪寒 だるい 味がしない においがしない 咽頭痛 頭痛 腹痛 吐き気 食欲がない その他 ( )	( 時 分)	( 時 分)
3/26 (金)	℃	℃	せき 息苦しい 悪寒 だるい 味がしない においがしない 咽頭痛 頭痛 腹痛 吐き気 食欲がない その他 ( )	( 時 分)	( 時 分)
3/27 (土)	℃	℃	せき 息苦しい 悪寒 だるい 味がしない においがしない 咽頭痛 頭痛 腹痛 吐き気 食欲がない その他 ( )	( 時 分)	( 時 分)
3/28 (日)	℃	℃	せき 息苦しい 悪寒 だるい 味がしない においがしない 咽頭痛 頭痛 腹痛 吐き気 食欲がない その他 ( )	( 時 分)	( 時 分)

月/日 (曜)	体温		症状	睡眠時間	
	朝	夜		起床時刻	就寝時刻
3/29 (月)	℃	℃	せき 息苦しい 悪寒 だるい 味がしない においがしない 咽頭痛 頭痛 腹痛 吐き気 食欲がない その他 ( )	( 時 分)	( 時 分)
3/30 (火)	℃	℃	せき 息苦しい 悪寒 だるい 味がしない においがしない 咽頭痛 頭痛 腹痛 吐き気 食欲がない その他 ( )	( 時 分)	( 時 分)
3/31 (水)	℃	℃	せき 息苦しい 悪寒 だるい 味がしない においがしない 咽頭痛 頭痛 腹痛 吐き気 食欲がない その他 ( )	( 時 分)	( 時 分)
4/1 (木)	℃	℃	せき 息苦しい 悪寒 だるい 味がしない においがしない 咽頭痛 頭痛 腹痛 吐き気 食欲がない その他 ( )	( 時 分)	( 時 分)
4/2 (金)	℃	℃	せき 息苦しい 悪寒 だるい 味がしない においがしない 咽頭痛 頭痛 腹痛 吐き気 食欲がない その他 ( )	( 時 分)	( 時 分)
4/3 (土)	℃	℃	せき 息苦しい 悪寒 だるい 味がしない においがしない 咽頭痛 頭痛 腹痛 吐き気 食欲がない その他 ( )	( 時 分)	( 時 分)
4/4 (日)	℃	℃	せき 息苦しい 悪寒 だるい 味がしない においがしない 咽頭痛 頭痛 腹痛 吐き気 食欲がない その他 ( )	( 時 分)	( 時 分)
4/5 (月)	℃	℃	せき 息苦しい 悪寒 だるい 味がしない においがしない 咽頭痛 頭痛 腹痛 吐き気 食欲がない その他 ( )	( 時 分)	( 時 分)
4/6 (火)	℃	℃	せき 息苦しい 悪寒 だるい 味がしない においがしない 咽頭痛 頭痛 腹痛 吐き気 食欲がない その他 ( )	( 時 分)	( 時 分)

③あみんな  
コロナたいさく  
はじめよう

④ようぎよく  
だまってたべよう  
まえをおき

⑤しよっちゅうね  
かんきをしよう  
まどとドア

⑥うんどうを  
たくさんしよう  
そとあそび

⑦のびのびと  
りょうてかんかく  
あけようね

⑧これからは  
てあらいうがい  
しょうとくだ

⑨どこへいく  
ときにもマスク  
わすれずに

⑩もしねつが  
でたらがっこう  
やすもうね