

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
9/2 (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)
9/3 (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)
9/4 (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)
9/5 (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)
9/6 (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)
9/7 (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)
9/8 (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)
9/9 (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)
9/10 (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)
9/11 (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)
9/12 (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)
9/13 (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)
9/14 (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)
9/15 (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)

月/日 (曜)	体温		症状	睡眠時間	
	朝	夜		起床時刻	就寝時刻
9/16 (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)
9/17 (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)
9/18 (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)
9/19 (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)
9/20 (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)
9/21 (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)
9/22 (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)
9/23 (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)
9/24 (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)
9/25 (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)
9/26 (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)
9/27 (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)
9/28 (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)
9/29 (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)

月/日 (曜)	体温		症状	睡眠時間	
	朝	夜		起床時刻	就寝時刻
9/30 (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)

⑥ あみんな
コロナたいさく
はじめよう

⑦ ようぎよく
だまってたべよう
まえをむき

⑧ しょっちゅうね
かんきをしよう
まどとドア

⑨ うんどうを
たくさんしよう
そとあそび

⑩ のびのびと
りょうてかんかく
あけようね

⑪ これからは
てあらいうがい
しょうとくだ

⑫ どこへいく
ときにもマスク
わすれずに

⑬ もしねつが
でたらがっこう
やすもうね

① 手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に
爪は短く切っておきましょう
時計や指輪は外しておきましょう



1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



2 手の甲をのぼすようにこすります。



3 指先・爪の間を念入りにこすります。



4 指の間を洗います。



5 親指と手のひらをねじり洗います。



6 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

② 咳エチケット



何もせずに
咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを
手でおさえる

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など
人が集まるところでやろう



マスクを着用する
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を
確実に覆う

2 ゴムひもを
耳にかける

3 隙間がないよう
鼻まで覆う

首相官邸
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省 検索

