

# 春休み中の健康チェック

年 組 名 前

---

このチェック表は、家で、自分の体のようすを確認するための表です。

- ① 体温をはかりましょう
- ② 体の調子を確認しましょう

熱が高い日や具合の悪い日が続いたときは  
家族と相談しましょう。  
家でしっかり体を休めましょう。

	月	日	曜日	体温		風邪の症状	強いだるさ	息苦しさ	その他の症状	メモ
				朝	夜					
例	3	25	水	36.5	36.4	○			鼻水	病院へ行った
1	3	25	水							
2	3	26	木							
3	3	27	金							
4	3	28	土							
5	3	29	日							
6	3	30	月							
7	3	31	火							
8	4	1	水							
9	4	2	木							
10	4	3	金							
11	4	4	土							
12	4	5	日							
13	4	6	月							
14	4	7	火							
15	4	8	水							

病院へ行くときは、この記録を持って行ってください。この表の**提出は不要**です。毎日の健康管理に役立ててください。

## 保護者の方へ

- ・症状があるときは、医療機関を受診してください。
- ・濃厚接触者であることが分かっている場合は、医療機関を受診する前に保健所に連絡してください。  
(保健所の帰国者・接触者相談センター:「#7119」または「011-272-7119」)

★お子さんや家族が新型コロナウイルス感染症にかかっていることがわかった場合は、学校に連絡してください。