白沢中学校　　年　　組　　番　　氏名

《5月》家庭で行う健康観察の記録表（★登校日は毎日提出してください）

☆あなたの健康管理のためのチェック表です。医療機関を受診するときには、持っていきましょう。

①「朝起きた後（食事前）」と「夜寝る前」に体温を測り、表に記入しましょう。

②食事の様子を記入しましょう。

〔記入〕全部食べられた：○　　少ししか食べなかった：△　　食べなかった：×

③体のようすを記入しましょう。

〔記入〕せきや体のだるさがある場合：○　その他の症状は記入する

④電話相談や医療機関の受診、その日の行動等を記録しておきましょう。

〔記入例〕熱のため病院を受診した。インフルエンザAにかかった。元気に過ごせた。

★朝の検温で、37.0℃以上あった場合は自宅で休養してください。

★体温が37.0℃未満であっても、平熱より高い場合や、風邪症状がある時は自宅で休養してください。

	月日	曜日	①体温測定		②食事の様子			③体のようす			④記録
			朝	夜	朝	昼	夜	せき	だるい	その他	
	（記入例）		37.5	37.3	○	△	×	○	○	頭痛	電話相談に連絡した
1	5/1	金									
2	5/2	土									
3	5/3	日									
4	5/4	月									
5	5/5	火									
6	5/6	水									
7	5/7	木									
8	5/8	金									
9	5/9	土									
10	5/10	日									
11	5/11	月									
12	5/12	火									

	月日	曜日	①体温測定		②食事の様子			③体のようす			④記録
			朝	夜	朝	昼	夜	せき	だるい	その他	
	（記入例）		37.5	37.3	○	△	×	○	○	頭痛	電話相談に連絡した
13	5/13	水									
14	5/14	木									
15	5/15	金									
16	5/16	土									
17	5/17	日									
18	5/18	月									
19	5/19	火									
20	5/20	水									
21	5/21	木									
22	5/22	金									
23	5/23	土									
24	5/24	日									
25	5/25	月									
26	5/26	火									
27	5/27	水									
28	5/28	木									
29	5/29	金									
30	5/30	土									
31	5/31	日									
32											
33											
34											
35											
36											