

春休み 健康観察カード

神根中新入生 氏名

＊いよいよ中学校生活が始まります。春休みを健康的に過ごして元気なスタートを切りましょう。
 （例）を参考に、朝起きたら毎日記録して入学式（4/8）当日に学校に持ってきてください。

日にち	曜日	朝の体温	咳の有無	体のだるさ	寝た時間	睡眠時間 （前日からの時間）	朝食	排便	保護者印	学校欄
（例）		36. 5度	ある <u>ない</u>	ある <u>ない</u>	10:00	7.5時間	○	○		
3月26日	金	度	ある・ない	ある・ない	:	時間				
3月27日	土	度	ある・ない	ある・ない	:	時間				
3月28日	日	度	ある・ない	ある・ない	:	時間				
3月29日	月	度	ある・ない	ある・ない	:	時間				
3月30日	火	度	ある・ない	ある・ない	:	時間				
3月31日	水	度	ある・ない	ある・ない	:	時間				
4月1日	木	度	ある・ない	ある・ない	:	時間				
4月2日	金	度	ある・ない	ある・ない	:	時間				
4月3日	土	度	ある・ない	ある・ない	:	時間				
4月4日	日	度	ある・ない	ある・ない	:	時間				
4月5日	月	度	ある・ない	ある・ない	:	時間				
4月6日	火	度	ある・ない	ある・ない	:	時間				
4月7日	水	度	ある・ない	ある・ない	:	時間				
明日は入学式です。体調を整えて当日をむかえましょう。 朝、記録して学校へ持ってきてください。										
4月8日	木	度	ある・ない	ある・ない	:	時間				
4月9日	金	度	ある・ない	ある・ない	:	時間				

☆次のような症状が続く場合は相談してください。

・風邪の症状や37. 5度以上の熱が続く。（解熱剤を飲み続けなければならない場合も同様です）

・強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある。

☆相談先① かかりつけ医に相談・または受診する。