

健康観察カード _____ 年 組 _____ 番 名前(_____)



冬休み中も毎日健康観察をしよう!部活や習い事などがある人は、体調が悪いときは無理をせず自宅で休養しましょう。

日付	曜日	体温	体調 (あてはまるところに ○をつけるか色を塗ろう!)	食事 (食べたところに ○か色を塗ろう)	昨日寝た時間
					今朝起きた時間
12/25	土	. °C	元気 悪い 悪い理由 <input type="text"/>	朝・昼・夜 	: ----- :
12/26	日	. °C	元気 悪い 悪い理由 <input type="text"/>	朝・昼・夜 	: ----- :
12/27	月	. °C	元気 悪い 悪い理由 <input type="text"/>	朝・昼・夜 	: ----- :
12/28	火	. °C	元気 悪い 悪い理由 <input type="text"/>	朝・昼・夜 	: ----- :
12/29	水	. °C	元気 悪い 悪い理由 <input type="text"/>	朝・昼・夜 	: ----- :
12/30	木	. °C	元気 悪い 悪い理由 <input type="text"/>	朝・昼・夜 	: ----- :
12/31	金	. °C	元気 悪い 悪い理由 <input type="text"/>	朝・昼・夜 	: ----- :
1/1	土	. °C	元気 悪い 悪い理由 <input type="text"/>	朝・昼・夜 	: ----- :
1/2	日	. °C	元気 悪い 悪い理由 <input type="text"/>	朝・昼・夜 	: ----- :

健康観察カード(裏) _____ 年 組 _____ 番 名前(_____)

日付	曜日	体温	体調 (あてはまるところに ○をつけるか色を塗ろう!)	食事 (食べたところに ○か色を塗ろう)	昨日寝た時間
					今朝起きた時間
1/3	月	. °C	元気 悪い 悪い理由	朝・昼・夜	: ----- :
1/4	火	. °C	元気 悪い 悪い理由	朝・昼・夜	: ----- :
1/5	水	. °C	元気 悪い 悪い理由	朝・昼・夜	: ----- :
1/6	木	. °C	元気 悪い 悪い理由	朝・昼・夜	: ----- :
1/7	金	. °C	元気 悪い 悪い理由	朝・昼・夜	: ----- :
1/8	土	. °C	元気 悪い 悪い理由	朝・昼・夜	: ----- :
1/9	日	. °C	元気 悪い 悪い理由	朝・昼・夜	: ----- :
1/10	月	. °C	元気 悪い 悪い理由	朝・昼・夜	: ----- :
1/11	火	. °C	元気 悪い 悪い理由	朝・昼・夜	: ----- :



もしも健康観察カードをなくしてしまったら、南千里中学校のHPから健康観察カードをダウンロードするか、紙に、体温・体調・3食とったか・起床時間・就寝時間を書いておきましょう!