

# 4月～5月 健康観察カード

年 組：名前

月日	時間	体温	症状（発熱以外）		☑
4月10日	金	：	℃	症状なし せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
4月11日	土	：	℃	症状なし せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
4月12日	日	：	℃	症状なし せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
4月13日	月	：	℃	症状なし せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
4月14日	火	：	℃	症状なし せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
4月15日	水	：	℃	症状なし せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
4月16日	木	：	℃	症状なし せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
4月17日	金	：	℃	症状なし せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
4月18日	土	：	℃	症状なし せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
4月19日	日	：	℃	症状なし せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
4月20日	月	：	℃	症状なし せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
4月21日	火	：	℃	症状なし せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
4月22日	水	：	℃	症状なし せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
4月23日	木	：	℃	症状なし せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
4月24日	金	：	℃	症状なし せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
4月25日	土	：	℃	症状なし せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
4月26日	日	：	℃	症状なし せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
4月27日	月	：	℃	症状なし せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
4月28日	火	：	℃	症状なし せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
4月29日	水	：	℃	症状なし せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
4月30日	木	：	℃	症状なし せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
5月1日	金	：	℃	症状なし せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
5月2日	土	：	℃	症状なし せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
5月3日	日	：	℃	症状なし せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
5月4日	月	：	℃	症状なし せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
5月5日	火	：	℃	症状なし せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
5月6日	水	：	℃	症状なし せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
5月7日	木	：	℃	症状なし せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	

### 【健康観察カードの使い方】

- このカードは、自分の健康観察の結果を記録するカードです。登校前に自宅にて健康観察を実施してください。
- 登校しない日でも、毎日、健康観察を実施してください。

### 【感染症対策について】

- 発熱がある時や、発熱がなくても風邪の症状がみられる場合は、登校せず自宅で休養してください。
- 咳エチケットや手洗い等の感染症対策を実施してください。  
特に、活動の前後、食事前、外出時や帰宅時などにこまめに石けん等で手を洗いましょう。
- 免疫力を低下させないように努めましょう。無理せず、しっかりと睡眠をとり、適度な運動やバランスのとれた食事を心がけましょう。