

# 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）		☑
5月8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9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10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11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12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13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14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15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16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17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18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19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20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21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22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23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24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25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26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27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28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29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30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31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（ ）	
6月1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（ ）	
6月2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（ ）	

### 【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。