

臨時休業期間

健康カード

港区立白金の丘小学校

年 組 氏名

※新型コロナウイルス感染防止に向けて自分の健康を管理しましょう。

- ・朝夜に検温をし、自分の健康状態をきちんと把握しましょう。
- ・各欄に記入、またはどちらかに○をつけましょう。
- ・健康状態が「不良」の場合は、空欄に体調の様子を書きましょう。(咳、発熱、頭痛、下痢など)
- ・保護者の方に毎日チェックしてもらいましょう。

平熱	℃
----	---

日(曜)	5/11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)	17(日)
体温	朝	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	夜	℃	℃	℃	℃	℃	℃
食 欲	ある ない	ある ない	ある ない	ある ない	ある ない	ある ない	ある ない
睡 眠	不足 十分	不足 十分	不足 十分	不足 十分	不足 十分	不足 十分	不足 十分
排 便	ある ない	ある ない	ある ない	ある ない	ある ない	ある ない	ある ない
健康状態 咳・のど・鼻 水など	良い 不良	良い 不良	良い 不良	良い 不良	良い 不良	良い 不良	良い 不良
保護者 チェック							

日(曜)	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)	24(日)
体温	朝	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	夜	℃	℃	℃	℃	℃	℃
食 欲	ある ない	ある ない	ある ない	ある ない	ある ない	ある ない	ある ない
睡 眠	不足 十分	不足 十分	不足 十分	不足 十分	不足 十分	不足 十分	不足 十分
排 便	ある ない	ある ない	ある ない	ある ない	ある ない	ある ない	ある ない
健康状態 咳・のど・鼻 水など	良い 不良	良い 不良	良い 不良	良い 不良	良い 不良	良い 不良	良い 不良
保護者 チェック							

日(曜)	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)	31(日)
体 温	朝	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	夜	℃	℃	℃	℃	℃	℃
食 欲	ある ない	ある ない	ある ない	ある ない	ある ない	ある ない	ある ない
睡 眠	不足 十分	不足 十分	不足 十分	不足 十分	不足 十分	不足 十分	不足 十分
排 便	ある ない	ある ない	ある ない	ある ない	ある ない	ある ない	ある ない
健康状態 咳・のど・鼻 水など	良い 不良	良い 不良	良い 不良	良い 不良	良い 不良	良い 不良	良い 不良
保護者 チェック							

日(曜)	6/1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)	7(日)
体温	朝	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	夜	℃	℃	℃	℃	℃	℃
食欲	ある ない	ある ない	ある ない	ある ない	ある ない	ある ない	ある ない
睡眠	不足 十分	不足 十分	不足 十分	不足 十分	不足 十分	不足 十分	不足 十分
排便	ある ない	ある ない	ある ない	ある ない	ある ない	ある ない	ある ない
健康状態 咳・のど・鼻 水など	良い 不良	良い 不良	良い 不良	良い 不良	良い 不良	良い 不良	良い 不良
保護者 チェック							

日(曜)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)	14(日)
体温	朝	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	夜	℃	℃	℃	℃	℃	℃
食欲	ある ない	ある ない	ある ない	ある ない	ある ない	ある ない	ある ない
睡眠	不足 十分	不足 十分	不足 十分	不足 十分	不足 十分	不足 十分	不足 十分
排便	ある ない	ある ない	ある ない	ある ない	ある ない	ある ない	ある ない
健康状態 咳・のど・鼻 水など	良い 不良	良い 不良	良い 不良	良い 不良	良い 不良	良い 不良	良い 不良
保護者 チェック							

○手あらいをしっかりとしましょう。かならず石けんを使って、よく手を洗いましょう。あらったあとは、せいけつなハンカチやタオルで水をふきとることも大切です。

○咳（せき）エチケットも大切です。マスクをつけるようにしましょう。マスクがないときは、ハンカチや服のそででおおってから、せきやくしゃみをするようにしましょう。ハンカチや手ぬぐいでマスクを作る工夫もしてみてください。

新型コロナウイルスへの感染が心配される場合には、港区の保健所に設置されている「帰国者、接触者相談センター」電話相談（03-3455-4461）にお問い合わせください。