

けんこう
健康チェックカード

ねん 年 くみ 組 ばん 番 なまえ 名前 ()

8月 篠木小学校

	きにゅう れい 記入例	8/1(水)	7/2(木)	7/3(金)	7/4(土)	7/5(日)	7/6(月)	7/7(火)	7/8(水)	7/9(木)	7/10(金)	7/11(土)	7/12(日)	7/13(月)	7/14(火)
たい おん 体温	36.5℃	. ℃	. ℃	. ℃	. ℃	. ℃	. ℃	. ℃	. ℃	. ℃	. ℃	. ℃	. ℃	. ℃	. ℃
お じかん 起きた時間	6:50	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:
ね じかん 寝た時間	9:30	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:
あさ 朝ごはん 食べた→○ 食べてない→×															
からだ から建うす 体の様子 げんき 元気:○ た きにゅう その他:記入	ふくつう 腹痛														
ほごしや 保護者チェック	サインや印														

	7/15(水)	7/16(木)	7/17(金)	7/18(土)	7/19(日)	7/20(月)	7/21(火)	7/22(水)	7/23(木)	7/24(金)	7/25(土)	7/26(日)	7/27(月)	7/28(火)	7/29(水)
たい おん 体温	. ℃	. ℃	. ℃	. ℃	. ℃	. ℃	. ℃	. ℃	. ℃	. ℃	. ℃	. ℃	. ℃	. ℃	. ℃
お じかん 起きた時間	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:
ね じかん 寝た時間	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:
あさ 朝ごはん 食べた→○ 食べてない→×															
ほごしや 保護者チェック															

	7/30(木)	7/31(金)
たい おん 体温	. ℃	. ℃
お じかん 起きた時間	:	:
ね じかん 寝た時間	:	:

- ①まいあさ たいおん ひと
毎朝、体温をはかり、おうちの人のサインをもらいましょう。
- ②まいにち がっこう
毎日、学校へもってきましょう。

せいかつ 生活リズムがみだれていると、ねつちゅう しょう 熱中症にかかりやすくなります。あさ 朝ごはんをしっかりたべ



朝ごはん 食べたー○ 食べてないー×		
体の様子 げんき 元気:○ その他: きたきゅう 記入		
ほごしや 保護者チェック		

て、たくさん寝^ねましょう。



じぶん からだ
自分の体をまもるために、「てあらい」もしっかりしましょう。



