健　康　カ　ー　ド

港区立白金小学校

年　　組　　氏名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

※新型コロナウィ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、またはどちらかに〇をつけましょう。
・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。

日（曜）		4/27（月）	28（火）	29（水）	30（木）	5/1（金）	2（土）	3（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）		4（月）	5（火）	6（水）	7（木）	8（金）	9（土）	10（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）		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								