

# (      ばん ) なまえ (      ) 朝の健康観察シート

- 毎朝の健康観察で、生活リズムをととのえましょう。
- 記入したら、おうちの人にサインをしてもらいましょう。
- 重要ではなく、急ぎでもない外出はもう危険！ よく考えて行動しよう。

小学生に必要な  
睡眠時間のめやす  
：9時間

低学年は体力面を  
考えると10時間必要

## かぜやウイルスにまけない体づくり！

- ① 生活リズムをととのえる  
『早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち・適度な運動（徒歩・外あそび）』
- ② バランスのとれた食事・運動・休養で免疫力をあげよう！
- ③ こまめにとすること 『手洗い・うがい・換気（きれいな空気）・水を飲む』

### 免疫力をさげるNG行動

1. 睡眠不足（寝る前のテレビ・ゲームはNG行動：よくない行動）
2. かたよった栄養（冷たいもの・あまいもの・〇〇だけ食べ）
3. あそびすぎなどのつかれ

4月	月	火	水	木	金	土	日
	/	/	4月8日	4月9日	4月10日	4月11日	4月12日
朝ごはん	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×
朝の検温	度	度	度	度	度	度	度
睡眠	時間						
体調面 (サイン)							
	4月13日	4月14日	4月15日	4月16日	4月17日	4月18日	4月19日
朝ごはん	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×
朝の検温	度	度	度	度	度	度	度
睡眠	時間						
体調面 (サイン)							
	4月20日	4月21日	4月22日	4月23日	4月24日	4月25日	4月26日
朝ごはん	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×
朝の検温	度	度	度	度	度	度	度
睡眠	時間						
体調面 (サイン)							
	4月27日	4月28日	昭和の日	4月30日	5月1日	5月2日	5月3日
朝ごはん	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×
朝の検温	度	度	度	度	度	度	度
睡眠	時間						
体調面 (サイン)							

※ 国・県の新型コロナウイルス感染拡大防止対策が解除になるまで継続します。