

# (      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 こまめにするここと 『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・○○だけ食べ）
3. あそびすぎなどのつかれ

5月	月	火	水	木	金	土	日
	みどりの日	こどもの日	振替休日	5月7日	5月8日	5月9日	5月10日
朝ごはん	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×
朝の検温	度	度	度	度	度	度	度
睡眠	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間
体調面 (サイン)							
	5月11日	5月12日	5月13日	5月14日	5月15日	5月16日	5月17日
朝ごはん	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×
朝の検温	度	度	度	度	度	度	度
睡眠	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間
体調面 (サイン)							
	5月18日	5月19日	5月20日	5月21日	5月22日	5月23日	5月24日
朝ごはん	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×
朝の検温	度	度	度	度	度	度	度
睡眠	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間
体調面 (サイン)							
	5月25日	5月26日	5月27日	5月28日	5月29日	5月30日	5月31日
朝ごはん	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×
朝の検温	度	度	度	度	度	度	度
睡眠	時間	時間	時間	時間	時間	時間	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。