

\*がんばりノートにはりましょう。  
熱をはかったら、忘れる前に記入して、おうちの人にサインをしてもらおう。

( ばん ) なまえ ( ) 朝の健康観察シート

- 毎朝の検温・健康観察で、生活リズムをととのえましょう。
- 自分のふだんの体調を知って、からだに興味をもちましょう。
- 記入したら、おうちの人にサインをしてもらいましょう。
- 学校に来たらまず手洗いをし、すぐに提出しよう。

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・てくてく登校（徒歩登校）』
- 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）
- 2. かたよった栄養（冷たいもの・あまいもの・○○だけ食べ）
- 3. 過度な運動とあそびすぎなどのつかれ

保護者のみなさまへ

・自分たちの健康を守るためのチェックシートです。  
・かぜなどの体調不良があるときは無理せず、学校を休みましょう。  
連絡は欠席届が電話（850-6639）で8:15までをお願いします。  
・強いだるさや息苦しさがある場合は南部保健所（889-6591）に相談し指示を受けて下さい。

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

8月	月	火	水	木	金	土	日
	7月27日	7月28日	7月29日	7月30日	7月31日	8月1日	8月2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
サイン							
	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9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
サイン							
	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16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
サイン							
	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23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
サイン							
	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30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
サイン							

※ 国・県の新型コロナウイルス感染拡大防止対策を元に作成しています。毎朝の実施・提出をお願いします。