

健康と生活の記録

年 組 氏名

今回の休校は新型コロナウイルスによる感染症を予防するためのものであり、原則として家で過ごしてください。
『早寝早起き』『しっかり食べる』を守ること、感染を防ぐことができます。
症状がある場合、保護者の方と相談して早めに対処しましょう。

		体温		症状	睡眠		メディア使用時間 (テレビ・スマホ・ゲーム)	外出
		朝	夜		起床	就寝		
4/6	月	℃	℃	発熱____℃ ・ 咳 ・ のどの痛み 鼻水 ・ だるい ・ 腹痛 ・ 吐き気、嘔吐 その他()	:	:	____時間以下	した ・ しない
4/7	火	℃	℃	発熱____℃ ・ 咳 ・ のどの痛み 鼻水 ・ だるい ・ 腹痛 ・ 吐き気、嘔吐 その他()	:	:	____時間以下	した ・ しない
4/8	水	℃	℃	発熱____℃ ・ 咳 ・ のどの痛み 鼻水 ・ だるい ・ 腹痛 ・ 吐き気、嘔吐 その他()	:	:	____時間以下	した ・ しない
4/9	木	℃	℃	発熱____℃ ・ 咳 ・ のどの痛み 鼻水 ・ だるい ・ 腹痛 ・ 吐き気、嘔吐 その他()	:	:	____時間以下	した ・ しない
4/10	金	℃	℃	発熱____℃ ・ 咳 ・ のどの痛み 鼻水 ・ だるい ・ 腹痛 ・ 吐き気、嘔吐 その他()	:	:	____時間以下	した ・ しない
4/11	土	℃	℃	発熱____℃ ・ 咳 ・ のどの痛み 鼻水 ・ だるい ・ 腹痛 ・ 吐き気、嘔吐 その他()	:	:	____時間以下	した ・ しない
4/12	日	℃	℃	発熱____℃ ・ 咳 ・ のどの痛み 鼻水 ・ だるい ・ 腹痛 ・ 吐き気、嘔吐 その他()	:	:	____時間以下	した ・ しない
4/13	月	℃	℃	発熱____℃ ・ 咳 ・ のどの痛み 鼻水 ・ だるい ・ 腹痛 ・ 吐き気、嘔吐 その他()	:	:	____時間以下	した ・ しない
4/14	火	℃	℃	発熱____℃ ・ 咳 ・ のどの痛み 鼻水 ・ だるい ・ 腹痛 ・ 吐き気、嘔吐 その他()	:	:	____時間以下	した ・ しない
4/15	水	℃	℃	発熱____℃ ・ 咳 ・ のどの痛み 鼻水 ・ だるい ・ 腹痛 ・ 吐き気、嘔吐 その他()	:	:	____時間以下	した ・ しない
4/16	木	℃	℃	発熱____℃ ・ 咳 ・ のどの痛み 鼻水 ・ だるい ・ 腹痛 ・ 吐き気、嘔吐 その他()	:	:	____時間以下	した ・ しない
4/17	金	℃	℃	発熱____℃ ・ 咳 ・ のどの痛み 鼻水 ・ だるい ・ 腹痛 ・ 吐き気、嘔吐 その他()	:	:	____時間以下	した ・ しない
4/18	土	℃	℃	発熱____℃ ・ 咳 ・ のどの痛み 鼻水 ・ だるい ・ 腹痛 ・ 吐き気、嘔吐 その他()	:	:	____時間以下	した ・ しない
4/19	日	℃	℃	発熱____℃ ・ 咳 ・ のどの痛み 鼻水 ・ だるい ・ 腹痛 ・ 吐き気、嘔吐 その他()	:	:	____時間以下	した ・ しない

・外出から帰宅したらまず、きれいに手洗いうる。
・早寝早起き、しっかり食べる、日光を浴びる → 免疫力アップ
・避けるべき3密 【風通しの悪い密閉空間】【大勢が集まる密集場所】【近距離での会話などの密接場面】

今回の休校は新型コロナウイルスによる感染症を予防するためのものであり、原則として家で過ごしてください。
『早寝早起き』『しっかり食べる』を守することで、感染を防ぐことができます。
症状がある場合、保護者の方と相談して早めに対処しましょう。

4/20	月	℃	℃	発熱____℃ ・ 咳 ・ のどの痛み 鼻水 ・ だるい ・ 腹痛 ・ 吐き気、嘔吐 その他()	:	:	____時間以下	した ・ しない
4/21	火	℃	℃	発熱____℃ ・ 咳 ・ のどの痛み 鼻水 ・ だるい ・ 腹痛 ・ 吐き気、嘔吐 その他()	:	:	____時間以下	した ・ しない
4/22	水	℃	℃	発熱____℃ ・ 咳 ・ のどの痛み 鼻水 ・ だるい ・ 腹痛 ・ 吐き気、嘔吐 その他()	:	:	____時間以下	した ・ しない
4/23	木	℃	℃	発熱____℃ ・ 咳 ・ のどの痛み 鼻水 ・ だるい ・ 腹痛 ・ 吐き気、嘔吐 その他()	:	:	____時間以下	した ・ しない
4/24	金	℃	℃	発熱____℃ ・ 咳 ・ のどの痛み 鼻水 ・ だるい ・ 腹痛 ・ 吐き気、嘔吐 その他()	:	:	____時間以下	した ・ しない
4/25	土	℃	℃	発熱____℃ ・ 咳 ・ のどの痛み 鼻水 ・ だるい ・ 腹痛 ・ 吐き気、嘔吐 その他()	:	:	____時間以下	した ・ しない
4/26	日	℃	℃	発熱____℃ ・ 咳 ・ のどの痛み 鼻水 ・ だるい ・ 腹痛 ・ 吐き気、嘔吐 その他()	:	:	____時間以下	した ・ しない
4/27	月	℃	℃	発熱____℃ ・ 咳 ・ のどの痛み 鼻水 ・ だるい ・ 腹痛 ・ 吐き気、嘔吐 その他()	:	:	____時間以下	した ・ しない
4/28	火	℃	℃	発熱____℃ ・ 咳 ・ のどの痛み 鼻水 ・ だるい ・ 腹痛 ・ 吐き気、嘔吐 その他()	:	:	____時間以下	した ・ しない
4/29	水	℃	℃	発熱____℃ ・ 咳 ・ のどの痛み 鼻水 ・ だるい ・ 腹痛 ・ 吐き気、嘔吐 その他()	:	:	____時間以下	した ・ しない
4/30	木	℃	℃	発熱____℃ ・ 咳 ・ のどの痛み 鼻水 ・ だるい ・ 腹痛 ・ 吐き気、嘔吐 その他()	:	:	____時間以下	した ・ しない
5/1	金	℃	℃	発熱____℃ ・ 咳 ・ のどの痛み 鼻水 ・ だるい ・ 腹痛 ・ 吐き気、嘔吐 その他()	:	:	____時間以下	した ・ しない
5/2	土	℃	℃	発熱____℃ ・ 咳 ・ のどの痛み 鼻水 ・ だるい ・ 腹痛 ・ 吐き気、嘔吐 その他()	:	:	____時間以下	した ・ しない
5/3	日	℃	℃	発熱____℃ ・ 咳 ・ のどの痛み 鼻水 ・ だるい ・ 腹痛 ・ 吐き気、嘔吐 その他()	:	:	____時間以下	した ・ しない
5/4	月	℃	℃	発熱____℃ ・ 咳 ・ のどの痛み 鼻水 ・ だるい ・ 腹痛 ・ 吐き気、嘔吐 その他()	:	:	____時間以下	した ・ しない
5/5	火	℃	℃	発熱____℃ ・ 咳 ・ のどの痛み 鼻水 ・ だるい ・ 腹痛 ・ 吐き気、嘔吐 その他()	:	:	____時間以下	した ・ しない
5/6	水	℃	℃	発熱____℃ ・ 咳 ・ のどの痛み 鼻水 ・ だるい ・ 腹痛 ・ 吐き気、嘔吐 その他()	:	:	____時間以下	した ・ しない

・外出から帰宅したらまず、きれいに手洗いうる。
・早寝早起き、しっかり食べる、日光を浴びる → 免疫力アップ
・避けるべき3密 【風通しの悪い密閉空間】【大勢が集まる密集場所】【近距離での会話などの密接場面】