



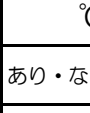




健康観察カード

瀬田中学校

____年 ____組 ____番 氏名

		12月23日	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日	12月28日	12月29日	12月30日	12月31日	1月1日	1月2日	1月3日	1月4日	1月5日	1月6日	1月7日
曜日		木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
朝	体温		℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	せき		あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
	のどの痛み		あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
	鼻水・鼻づまり		あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
	だるさ		あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
	その他 症状をくわしく→ (頭痛・腹痛など)		あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
夜	体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	せき	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
	のどの痛み	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
	鼻水・鼻づまり	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
	だるさ	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
	その他 症状をくわしく→ (頭痛・腹痛など)	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
備考																	

13年生は6日に
提出しましょう!
2年生は7日に



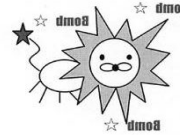
1月5・6日に裏面の生活チェックをやってみよう!



点検！あなたの毎日の生活

～めざそう！らいおんシートで元気な体～

冬休みの生活を振り返って、当てはまるところに●をつけて、結んでみよう！太線の円が目標だよ！飛び出したり、へこんだりしているのはどこかな～？



1. 寝る時間

2. 朝ごはん

3. ごはん又はパン(主食)

4. 魚、肉、卵、大豆製品(主菜)

5. 野菜(副菜)

6. くだもの

7. 牛乳・ヨーグルト

8. 脂っこい料理

9. 塩からい食べもの

10. ファーストフード、インスタント食品

11. ジュース・スポーツ飲料

12. お菓子

13. 夜遅い食事・間食

14. 体重

15. 運動

16. 休日よく体を動かす



冬休みのできごとや今年の目標など、ひとこと書いてね！



保護者の方からひとこと
(冬休みの過ごし方やお子さんへのメッセージをお願いします。)

