



健康観察カード

瀬田中学校

旧 年 組 番
新 年 組 番

氏名

春休み		3月24日	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日	3月29日	3月30日	3月31日	4月1日	4月2日	4月3日	4月4日	4月5日	4月6日	4月7日	4月8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														
	のどの痛み		あり・なし														
	鼻水・鼻づまり		あり・なし														
	だるさ		あり・なし														
	その他 症状をくわしく→ (頭痛・腹痛など)		あり・なし														
夜	体温		℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	せき	あり・なし															
	のどの痛み	あり・なし															
	鼻水・鼻づまり	あり・なし															
	だるさ	あり・なし															
	その他 症状をくわしく→ (頭痛・腹痛など)	あり・なし															
備考																	

4月8日に提出しよう！



その気はあっても…3日だけ？



がんばれ、キャプテン!



春休みの間に

自分をメンテナンス



体と心を整えて
新しい学年を
気持ちよくスタートしよう!

Step 4 リフレッシュできる時間をつくろう

好きなことをしたり休んだりして心の充電を。1年間がんばった自分をほめてあげてくださいね。



Step 3 身のまわりの整理をしよう

机や部屋を片付けて、いらないものは思い切って処分! すっきりした気持ちで新学期を迎えられますよ。



Step 2 持ちものの準備をしよう

足りないものや買い替えが必要なものはありますか? 体操服やくつが小さくなっていないかも確認を。



Step 1 受診・治療を済ませておこう

進級するとすぐに健康診断があります。気になることのある人はお医者さんへ。むし歯も今うちに治療しておきましょう。



春休みも、生活リズムをくずさないようにしてね。
健康観察カードは毎日記入して、
4月8日に提出しましょう!

