

# 健康カード

港区立高陵中学校

年 組 氏名

日(曜)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)	22(日)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)
体温	朝	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	夜	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
食欲	ある ない	ある ない	ある ない	ある ない	ある ない	ある ない	ある ない	ある ない	ある ない	ある ない
睡眠	不足 十分	不足 十分	不足 十分	不足 十分	不足 十分	不足 十分	不足 十分	不足 十分	不足 十分	不足 十分
排便	回 不調	回 不調	回 不調	回 不調	回 不調	回 不調	回 不調	回 不調	回 不調	回 不調
健康状態 咳・のど・ 鼻水など	良い 不調	良い 不調	良い 不調	良い 不調	良い 不調	良い 不調	良い 不調	良い 不調	良い 不調	良い 不調
チェック										

## 新型コロナウイルス感染防止に向けての健康管理

- ・手洗い、咳エチケットの励行を行ってください。
- ・朝夜に検温をし、自分の健康状態をきちんと把握することが大切です。
- ・各欄に記入、またはどちらかに○をつけてください。
- ・不調の場合は、空欄に体調の様子を書いてください。(咳、発熱、頭痛、下痢など)
- ・保護者の方に毎日チェックしてもらいましょう。

表面

# 健康カード

港区立高陵中学校

年 組 氏名

日(曜)	27(金)	28(土)	29(日)	30(月)	31(火)	4/1(水)	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)
体温	朝	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	夜	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
食欲	ある ない	ある ない	ある ない	ある ない	ある ない	ある ない	ある ない	ある ない	ある ない	ある ない
睡眠	不足 十分	不足 十分	不足 十分	不足 十分	不足 十分	不足 十分	不足 十分	不足 十分	不足 十分	不足 十分
排便	回 不調	回 不調	回 不調	回 不調	回 不調	回 不調	回 不調	回 不調	回 不調	回 不調
健康状態 咳・のど・ 鼻水など	良い 不調	良い 不調	良い 不調	良い 不調	良い 不調	良い 不調	良い 不調	良い 不調	良い 不調	良い 不調
チェック										

## 新型コロナウイルス感染防止に向けての健康管理

- ・手洗い、咳エチケットの励行を行ってください。
- ・朝夜に検温をし、自分の健康状態をきちんと把握することが大切です。
- ・各欄に記入、またはどちらかに○をつけてください。
- ・不調の場合は、空欄に体調の様子を書いてください。(咳、発熱、頭痛、下痢など)
- ・保護者の方に毎日チェックしてもらいましょう。

裏面