豊見城市立豊崎小学校

生活リズム及び健康観察（検温）シート

・毎日、児童は朝（登校前）と夕（帰宅後）の検温及び健康観察を行い、シートへ記入しましょう。
・家族の発熱等の風邪症状も記入してください。
・毎朝の健康観察確認後、保護者の方の押印をお願いします。
・学校の日は、毎朝担任の先生に提出してください。

学年・組　　年　　組　　番

なまえ

My生活リズムルールを決めよう

・朝起きる時間　　時　　分
・夜眠る時間　　時　　分

・家庭学習時間
　時　分 ～　時　分

小学生に必要な睡眠時間は９～１０時間
家庭学習時間のめやすは　学年×１５分

かぜやウイルスに負けない体づくり

①生活リズムをととのえる
　『早寝・早起き・朝ごはん』
②バランスのとれた食事・適度な運動・十分な睡眠で免疫力をUP
③こまめな手洗い・うがい・換気・咳エチケット
④外出の時にはマスク着用と熱中症対策をする

	月日	3/15（月）	3/16（火）	3/17（水）	3/18（木）	3/19（金）	3/ 20（土）	3/21（日）	3/22（月）	3/23（火）	3/24（水）	3/25（木）	3/26（金）	3/27（土）	3/28（日）
朝の健康観察	朝の体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	風邪症状の有無（咳・胸痛・息苦しい等の症状がある場合は、その症状も記入）	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	同居家族（兄弟姉妹含む）の発熱や風邪症状の有無（症状がある場合は、その症状も記入。）	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	保護者確認**印**														
夕の健康観察	夕の体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	風邪症状の有無（咳・胸痛・息苦しい等の症状がある場合は、その症状も記入）	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
行動	行動メモ 例： ・○○をして過ごした ・○○へ行った														
生活リズム	早起きできた。○×														
	朝食を食べた。○×														
	家庭学習時間　○× 学年×１５分（めやす）														
	お手伝い （やったことをかく）														
	早寝できた。○×														