

家庭で行う健康観察のきろく表

年 組 番	な ま え	
-------	-------------	--

★あなたの健康管理のためのチェック表です。

①朝起きた後（食事前）と夜寝る前に体温を測り、表に記入しましょう。

②食事と睡眠の様子を記入しましょう。

〔記入例〕 食べられた…○ 食べられなかった、食欲がない…×
よく眠れた…○ 眠れなかった、寝不足…×

③体のようすを記入しましょう。

〔記入例〕 せき、のどの痛み、鼻水、だるさなどある場合は○
その他の症状は記入する



日	曜日	①体温測定		②食事と睡眠		③体のようす	④備考	学校 チ ェ ッ ク 欄
		朝	夜	食事	睡眠			
（記入例）		37.5℃	36.8℃	○	×	せき、のどの痛み、鼻水、だるさ、その他（ ）	受診。インフルエンザと診断。	
5/27	水	℃	℃			せき、のどの痛み、鼻水、だるさ、その他（ ）		
5/28	木	℃	℃			せき、のどの痛み、鼻水、だるさ、その他（ ）		
5/29	金	℃	℃			せき、のどの痛み、鼻水、だるさ、その他（ ）		
5/30	土	℃	℃			せき、のどの痛み、鼻水、だるさ、その他（ ）		
5/31	日	℃	℃			せき、のどの痛み、鼻水、だるさ、その他（ ）		
6/1	月	℃	℃			せき、のどの痛み、鼻水、だるさ、その他（ ）		
6/2	火	℃	℃			せき、のどの痛み、鼻水、だるさ、その他（ ）		
6/3	水	℃	℃			せき、のどの痛み、鼻水、だるさ、その他（ ）		
6/4	木	℃	℃			せき、のどの痛み、鼻水、だるさ、その他（ ）		
6/5	金	℃	℃			せき、のどの痛み、鼻水、だるさ、その他（ ）		
6/6	土	℃	℃			せき、のどの痛み、鼻水、だるさ、その他（ ）		
6/7	日	℃	℃			せき、のどの痛み、鼻水、だるさ、その他（ ）		
6/8	月	℃	℃			せき、のどの痛み、鼻水、だるさ、その他（ ）		
6/9	火	℃	℃			せき、のどの痛み、鼻水、だるさ、その他（ ）		

※発熱（37.5℃以上）やせきなどの症状がある場合は、登校を控えてください。

※体温が37.4℃以下でも、顔色や食欲などお子さんの様子が気になるときは無理をせず、ご家庭で様子を見て、休養してください。

家庭で行う健康観察のきろく表



年 組 番	な ま え	
-------	-------------	--

★あなたの健康管理のためのチェック表です。

日	曜日	①体温測定		②食事と睡眠		③体のようす	④備考	学校 チ ェ ッ ク 欄
		朝	夜	食事	睡眠			
(記入例)		37.5℃	36.8℃	○	×	せき、のどの痛み、鼻水、 だるさ、その他 ()	受診。インフルエンザと診断。	
6/10	水	℃	℃			せき、のどの痛み、鼻水、 だるさ、その他 ()		
6/11	木	℃	℃			せき、のどの痛み、鼻水、 だるさ、その他 ()		
6/12	金	℃	℃			せき、のどの痛み、鼻水、 だるさ、その他 ()		
6/13	土	℃	℃			せき、のどの痛み、鼻水、 だるさ、その他 ()		
6/14	日	℃	℃			せき、のどの痛み、鼻水、 だるさ、その他 ()		
6/15	月	℃	℃			せき、のどの痛み、鼻水、 だるさ、その他 ()		
6/16	火	℃	℃			せき、のどの痛み、鼻水、 だるさ、その他 ()		
6/17	水	℃	℃			せき、のどの痛み、鼻水、 だるさ、その他 ()		
6/18	木	℃	℃			せき、のどの痛み、鼻水、 だるさ、その他 ()		
6/19	金	℃	℃			せき、のどの痛み、鼻水、 だるさ、その他 ()		
6/20	土	℃	℃			せき、のどの痛み、鼻水、 だるさ、その他 ()		
6/21	日	℃	℃			せき、のどの痛み、鼻水、 だるさ、その他 ()		
6/22	月	℃	℃			せき、のどの痛み、鼻水、 だるさ、その他 ()		
6/23	火	℃	℃			せき、のどの痛み、鼻水、 だるさ、その他 ()		
6/10	水	℃	℃			せき、のどの痛み、鼻水、 だるさ、その他 ()		
6/11	木	℃	℃			せき、のどの痛み、鼻水、 だるさ、その他 ()		
6/12	金	℃	℃			せき、のどの痛み、鼻水、 だるさ、その他 ()		
6/13	土	℃	℃			せき、のどの痛み、鼻水、 だるさ、その他 ()		

※発熱（37.5℃以上）やせきなどの症状がある場合は、登校を控えてください。

※体温が37.4℃以下でも、顔色や食欲などお子さんの様子が気になる時は無理をせず、ご家庭で様子を見て、休養してください。