

# 6月前半 健康観察カード

年 組 番：名前

月日	時間	体温	症状（発熱以外）	☑
6月1日 月	:	. ℃	症状なし せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
6月2日 火	:	. ℃	症状なし せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
6月3日 水	:	. ℃	症状なし せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
6月4日 木	:	. ℃	症状なし せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
6月5日 金	:	. ℃	症状なし せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
6月6日 土	:	. ℃	症状なし せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
6月7日 日	:	. ℃	症状なし せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
6月8日 月	:	. ℃	症状なし せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
6月9日 火	:	. ℃	症状なし せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
6月10日 水	:	. ℃	症状なし せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
6月11日 木	:	. ℃	症状なし せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
6月12日 金	:	. ℃	症状なし せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
6月13日 土	:	. ℃	症状なし せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
6月14日 日	:	. ℃	症状なし せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
6月15日 月	:	. ℃	症状なし せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	

## 【健康観察カードの使い方】

- このカードは、自分の健康観察の結果を記録するカードです。
- 登校前には必ず体温を測定し、健康観察を実施してください。
- 登校しない日でも、毎日、検温・健康観察を実施してください。

**登校するときは  
マスクを忘れずに！**

## 【感染症対策について】

- 発熱がある時や、発熱がなくても風邪の症状がみられる場合は、登校せず自宅で休養してください。
- 咳エチケットや手洗い等の感染症対策を実施してください。  
特に、活動の前後、食事前、外出時や帰宅時などにこまめに石けん等で手を洗いましょう。
- 免疫力を低下させないように努めましょう。無理せず、しっかりと睡眠をとり、適度な運動やバランスのとれた食事を心がけましょう。

## 【熱中症対策について】

外出自粛が続いて暑さに慣れていない人、体力が低下している人がいつもの年より多いと思います。  
いつも以上に熱中症に気をつけましょう。

- こまめに水分補給をしましょう  
体育の前、実習の前、のどが渇く前に水分補給をしましょう。  
マスクをしていると、のどの渇きに気づきにくくなるので要注意！
- 涼しい服装  
制服や実習服の中には汗をよく吸って乾きやすい下着を着ましょう。  
普段の服装は風通しがよく、熱を吸収しない白っぽいものの方がいいです。
- 帽子やタオルを持参しよう  
帽子やタオルは紫外線や日焼けの対策にもなります。

熱中症の予防のためにもバランスのよい食事、十分な睡眠など規則正しい生活をしましょう。