

なつやす
夏休み



けんこうかんさつ

健康観察カード



ねん ぐみ ばん なまえ
年 組 番 名前()

・病気に負けずに、元気に楽しく夏休みをすごすためには「食事・運動・睡眠」がとても大切です。

夏休みは体温・体調に加えて、早ね・早おきと朝ごはんについても記入してください。

・健康観察カードに毎日必ず記入しましょう。

・体調がいつもと違うときは詳しく記入してください。例せきが出る、頭が痛い、食欲がわからない

・少しでも具合がわるいときは、おいをせずに家でゆっくり休みましょう。

保護者の皆様

お子様が夏休み中に病気やけがで病院にかかった場合は裏面の備考欄にご記入ください。元気に過ごされたお子様もその旨ご記入くださいますようお願いいたします。



日にち	体温		体調	早ね・早おき		朝ごはん 食べた○ 食べなかった×
	朝	夜		ねた時間	おきた時間	
8/1(土)	℃	℃	○・○・△	時 分	時 分	
8/2(日)	℃	℃		時 分	時 分	
8/3(月)	℃	℃		時 分	時 分	
8/4(火)	℃	℃		時 分	時 分	
8/5(水)	℃	℃		時 分	時 分	
8/6(木)	℃	℃		時 分	時 分	
8/7(金)	℃	℃		時 分	時 分	
8/8(土)	℃	℃		時 分	時 分	
8/9(日)	℃	℃		時 分	時 分	
8/10(月)	℃	℃		時 分	時 分	
8/11(火)	℃	℃		時 分	時 分	
8/12(水)	℃	℃		時 分	時 分	
8/13(木)	℃	℃		時 分	時 分	
8/14(金)	℃	℃		時 分	時 分	
8/15(土)	℃	℃		時 分	時 分	

	体温		体調	早ね・早おき		朝ごはん
日にち	朝	夜	○・○・△	ねた時間	おきた時間	食べた○ 食べなかった×
8/16(日)	℃	℃		時 分	時 分	
8/17(月)	℃	℃		時 分	時 分	
8/18(火)	℃	℃		時 分	時 分	
8/19(水)	℃	℃		時 分	時 分	
8/20(木)	℃	℃		時 分	時 分	
8/21(金)	℃	℃		時 分	時 分	
8/22(土)	℃	℃		時 分	時 分	
8/23(日)	℃	℃		時 分	時 分	
8/24(月)	℃	℃		時 分	時 分	
8/25(火)	℃	℃		時 分	時 分	
8/26(水)	℃	℃		時 分	時 分	
8/27(木)	℃	℃		時 分	時 分	
8/28(金)	℃	℃		時 分	時 分	
8/29(土)	℃	℃		時 分	時 分	
8/30(日)	℃	℃		時 分	時 分	
8/31(月)	℃	℃		時 分	時 分	
9/1(火)	℃	℃		時 分	時 分	

いよいよ学校が始まります。夏休みの宿題・明日の準備はばっちりですか？

早くねて、明日学校で元気に会いましょう！健康観察カードは担任の先生に提出してください。

下は家の人に書いてもらいましょう。



備考欄 1、2以外にも保健関係で知らせたいことがありましたらご記入ください。

- 1 病気やけがはなかった。
- 2 病気やけががあった。→病名やけがの名前、部位、医師の診察の有無などを詳しくご記入ください。