

健康カード

練馬区立上石神井中学校

《保護者の皆様へ》

お子さまの健康観察と検温の記入をお願いします。毎日登校時に提出してください。

感染予防にご協力をお願いいたします。体調がすぐれない場合は自宅で休養させてください。

| 年 組 番 氏名 | | | | | | 平熱 . °C | |
|------------|---------|------|-------------|----|----|---------|------|
| 月 日 曜 日 | 体 温 測 定 | | 症 状 | | | | チェック |
| | 朝 | 夜 | だるさ 息苦しさ | 食欲 | 睡眠 | その他 | |
| / (月) | . °C | . °C | | | | | |
| / (火) | . °C | . °C | | | | | |
| / (水) | . °C | . °C | | | | | |
| / (木) | . °C | . °C | | | | | |
| / (金) | . °C | . °C | | | | | |
| / (土) | . °C | . °C | | | | | |
| / (日) | . °C | . °C | | | | | |
| / (月) | . °C | . °C | | | | | |

★1 記入上の注意 当てはまる症状があれば○を記入 その他の症状があれば具体的に記入
 食欲・睡眠→良い◎ 普通○ 食欲なし・睡眠不足×

※ウイルスの侵入は
「目」・「鼻」・「口」から！
※首から上を触るときは、
清潔な手で！
※体を動かす・温める
※睡眠をしっかり取る
※バランスのとれた食事

予防は 手洗い！

5秒ずつ、6か所合計30秒！

Q 石けんをしっかりとあわ立てるのはなぜ？

A あわ立てると、手全体やしわに石けんがよく行きわたります。


Q 一番洗い残しが多いのは何指？

A それは親指。親指はにぎってくる回して洗います。

Q 手洗いにかかる時間は？

A しっかり洗うと、30秒はかかります。

手洗いのポイントはこの6つ



いろいろな病気からからだを守る、一番かんたんな方法、それが手洗い！