

なつやす せいかつ 夏休み生活カレンダー

ねん 年 くみなまえ 組名前

☆ 健康観察を毎日やりましょう。その日の体温と体調を記入してください。

☆ 早ね早起きの時間を自分で決めて、守るようにしましょう。

☆ 早起き、朝ご飯、歯みがき、早寝が守れたら、それぞれのマークに色を塗ってください。



ひつげ 日付	たいおん 体温	たいちよう 体調 ○ よい △ 少し悪い × 悪い (備考) △×の人は 理由を書く	はやあ 早起き () 時 () 分 に起きられた	あさはん 朝ご飯を 食べた	は 歯みがき 朝と夜できた	はや 早ね () 時 () 分 に寝られた	おうちの人の サイン
7/21 木	℃	○ △ × ()					
7/22 金	℃	○ △ × ()					
7/23 土	℃	○ △ × ()					
7/24 日	℃	○ △ × ()					
7/25 月	℃	○ △ × ()					
7/26 火	℃	○ △ × ()					
7/27 水	℃	○ △ × ()					
7/28 木	℃	○ △ × ()					
7/29 金	℃	○ △ × ()					
7/30 土	℃	○ △ × ()					
7/31 日	℃	○ △ × ()					
8/1 月	℃	○ △ × ()					
8/2 火	℃	○ △ × ()					
8/3 水	℃	○ △ × ()					
8/4 木	℃	○ △ × ()					
8/5 金	℃	○ △ × ()					
8/6 土	℃	○ △ × ()					
8/7 日	℃	○ △ × ()					

<備考欄>にこんなときは記録しましょう

- ・せきが出る・息苦しい・のどが痛い・頭が痛い・だるい・鼻水が出る・関節が痛い・気持ち悪い・吐いた
- ・げりが出た・すいみん不足・食欲がない

8/8 月	℃	○ △ × ()					
8/9 火	℃	○ △ × ()					
8/10 水	℃	○ △ × ()					
8/11 木	℃	○ △ × ()					
8/12 金	℃	○ △ × ()					
8/13 土	℃	○ △ × ()					
8/14 日	℃	○ △ × ()					
8/15 月	℃	○ △ × ()					
8/16 火	℃	○ △ × ()					
8/17 水	℃	○ △ × ()					
8/18 木	℃	○ △ × ()					
8/19 金	℃	○ △ × ()					
8/20 土	℃	○ △ × ()					
8/21 日	℃	○ △ × ()					
8/22 月	℃	○ △ × ()					
8/23 火	℃	○ △ × ()					
8/24 水	℃	○ △ × ()					
8/25 木	℃	○ △ × ()					
8/26 金	℃	○ △ × ()					
8/27 土	℃	○ △ × ()					
8/28 日	℃	○ △ × ()					
8/29 月	℃	○ △ × ()					
8/30 火	℃	○ △ × ()					
8/31 水	℃	○ △ × ()					
9/1 水	℃	○ △ × ()			あさの <small>けんこうかんさつ</small> 健康観察が <small>お</small> 終わったら、 <small>がっこう</small> 学校に持ってきてね!		

