

# 健康の記録 10月

豊玉中学校 年 組 番 名前

健康状態の自己管理はとても大切です。朝起きたら必ず自分の健康観察を行いましょう。  
体調が悪い人は、症状の欄に当てはまる番号を書きましょう。

1:発熱 2:せき 3:のどの痛み 4:頭痛 5:鼻水 6:味がしない 7:匂いがしない  
8:吐き気 9:嘔吐 10:だるさ 11:腹痛 12:下痢 その他の症状は書く

日にち	体温	症状	
10月1日 (金)	℃		
10月2日 (土)	℃		
10月3日 (日)	℃		
10月4日 (月)	℃		
10月5日 (火)	℃		
10月6日 (水)	℃		
10月7日 (木)	℃		
10月8日 (金)	℃		
10月9日 (土)	℃		
10月10日 (日)	℃		
10月11日 (月)	℃		
10月12日 (火)	℃		
10月13日 (水)	℃		
10月14日 (木)	℃		
10月15日 (金)	℃		

日にち	体温	症状	
10月16日 (土)	℃		
10月17日 (日)	℃		
10月18日 (月)	℃		
10月19日 (火)	℃		
10月20日 (水)	℃		
10月21日 (木)	℃		
10月22日 (金)	℃		
10月23日 (土)	℃		
10月24日 (日)	℃		
10月25日 (月)	℃		
10月26日 (火)	℃		
10月27日 (水)	℃		
10月28日 (木)	℃		
10月29日 (金)	℃		
10月30日 (土)	℃		
10月31日 (日)			

