

健康の記録

1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	
1月1日 (日)	℃		
1月2日 (月)	℃		
1月3日 (火)	℃		
1月4日 (水)	℃		
1月5日 (木)	℃		
1月6日 (金)	℃		
1月7日 (土)	℃		
1月8日 (日)	℃		
1月9日 (月)	℃		
1月10日 (火)	℃		
1月11日 (水)	℃		
1月12日 (木)	℃		
1月13日 (金)	℃		
1月14日 (土)	℃		
1月15日 (日)	℃		
1月16日 (月)	℃		

日にち	体温	症状	
1月17日 (火)	℃		
1月18日 (水)	℃		
1月19日 (木)	℃		
1月20日 (金)	℃		
1月21日 (土)	℃		
1月22日 (日)	℃		
1月23日 (月)	℃		
1月24日 (火)	℃		
1月25日 (水)	℃		
1月26日 (木)	℃		
1月27日 (金)	℃		
1月28日 (土)	℃		
1月29日 (日)	℃		
1月30日 (月)	℃		
1月31日 (火)	℃		

