

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

日にち	体温	症状	
11月17日 (金)	℃		
11月18日 (土)	℃		
11月19日 (日)	℃		
11月20日 (月)	℃		
11月21日 (火)	℃		
11月22日 (水)	℃		
11月23日 (木)	℃		
11月24日 (金)	℃		
11月25日 (土)	℃		
11月26日 (日)	℃		
11月27日 (月)	℃		
11月28日 (火)	℃		
11月29日 (水)	℃		
11月30日 (木)	℃		