

# 令和4年3月 健康観察カード

年 組：名前

月日	時間	体温	症状（発熱以外）	☑
3月 1 日 火	:	. °C	症状なし せき・のどの痛み・鼻水・鼻つまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
3月 2 日 水	:	. °C	症状なし せき・のどの痛み・鼻水・鼻つまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
3月 3 日 木	:	. °C	症状なし せき・のどの痛み・鼻水・鼻つまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
3月 4 日 金	:	. °C	症状なし せき・のどの痛み・鼻水・鼻つまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
3月 5 日 土	:	. °C	症状なし せき・のどの痛み・鼻水・鼻つまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
3月 6 日 日	:	. °C	症状なし せき・のどの痛み・鼻水・鼻つまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
3月 7 日 月	:	. °C	症状なし せき・のどの痛み・鼻水・鼻つまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
3月 8 日 火	:	. °C	症状なし せき・のどの痛み・鼻水・鼻つまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
3月 9 日 水	:	. °C	症状なし せき・のどの痛み・鼻水・鼻つまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
3月 10 日 木	:	. °C	症状なし せき・のどの痛み・鼻水・鼻つまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
3月 11 日 金	:	. °C	症状なし せき・のどの痛み・鼻水・鼻つまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
3月 12 日 土	:	. °C	症状なし せき・のどの痛み・鼻水・鼻つまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
3月 13 日 日	:	. °C	症状なし せき・のどの痛み・鼻水・鼻つまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
3月 14 日 月	:	. °C	症状なし せき・のどの痛み・鼻水・鼻つまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
3月 15 日 火	:	. °C	症状なし せき・のどの痛み・鼻水・鼻つまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
3月 16 日 水	:	. °C	症状なし せき・のどの痛み・鼻水・鼻つまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
3月 17 日 木	:	. °C	症状なし せき・のどの痛み・鼻水・鼻つまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
3月 18 日 金	:	. °C	症状なし せき・のどの痛み・鼻水・鼻つまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
3月 19 日 土	:	. °C	症状なし せき・のどの痛み・鼻水・鼻つまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
3月 20 日 日	:	. °C	症状なし せき・のどの痛み・鼻水・鼻つまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
3月 21 日 月	:	. °C	症状なし せき・のどの痛み・鼻水・鼻つまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
3月 22 日 火	:	. °C	症状なし せき・のどの痛み・鼻水・鼻つまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
3月 23 日 水	:	. °C	症状なし せき・のどの痛み・鼻水・鼻つまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
3月 24 日 木	:	. °C	症状なし せき・のどの痛み・鼻水・鼻つまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
3月 25 日 金	:	. °C	症状なし せき・のどの痛み・鼻水・鼻つまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
3月 26 日 土	:	. °C	症状なし せき・のどの痛み・鼻水・鼻つまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
3月 27 日 日	:	. °C	症状なし せき・のどの痛み・鼻水・鼻つまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
3月 28 日 月	:	. °C	症状なし せき・のどの痛み・鼻水・鼻つまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
3月 29 日 火	:	. °C	症状なし せき・のどの痛み・鼻水・鼻つまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
3月 30 日 水	:	. °C	症状なし せき・のどの痛み・鼻水・鼻つまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	
3月 31 日 木	:	. °C	症状なし せき・のどの痛み・鼻水・鼻つまり・息苦しい・体がだるい・他（ ）	

### 【健康観察カードの使い方】

- このカードは、自分の健康観察の結果を記録するカードです。登校前に自宅にて健康観察を実施してください。
- 登校しない日でも、毎日、健康観察を実施してください。

### 【感染症対策について】

- 発熱がある時や、発熱がなくても風邪の症状がみられる場合は、登校せず自宅で休養してください。
- 咳エチケットや手洗い等の感染症対策を実施してください。  
特に、活動の前後、食事前、外出時や帰宅時などにこまめに石けん等で手を洗いましょう。
- 免疫力を低下させないように努めましょう。無理せず、しっかりと睡眠をとり、適度な運動やバランスのとれた食事を心がけましょう。