

健康観察票

☆印刷して記入してください。
印刷できない場合は各自で体温と体調を記録しましょう。

年 ホーム 名前

- *自分の体調を管理するために、記録をつけましょう。
- *毎朝、起床時に検温し、あてはまる症状があれば○をつけてください。（なければ空欄）
- *発熱（37℃以上）や風邪症状がある場合は、特に体調の変化に注意をしてください。
- *抵抗力を高めるために、適度な運動をしましょう。心身ともに健康な生活を心がけよう。

		4/9 (木)	4/10 (金)	4/11 (土)	4/12 (日)	4/13 (月)	4/14 (火)	4/15 (水)	4/16 (木)	4/17 (金)	4/18 (土)	4/19 (日)	4/20 (月)	4/21 (火)	4/22 (水)	
あなた本人について	体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	
	あてはまるものに○	熱 (37℃以上)	熱	熱	熱	熱	熱	熱	熱	熱	熱	熱	熱	熱	熱	熱
		咳	咳	咳	咳	咳	咳	咳	咳	咳	咳	咳	咳	咳	咳	咳
		鼻水	鼻	鼻	鼻	鼻	鼻	鼻	鼻	鼻	鼻	鼻	鼻	鼻	鼻	鼻
		のど痛	の	の	の	の	の	の	の	の	の	の	の	の	の	の
		頭痛	頭	頭	頭	頭	頭	頭	頭	頭	頭	頭	頭	頭	頭	頭
		だるさ	だ	だ	だ	だ	だ	だ	だ	だ	だ	だ	だ	だ	だ	だ
		味・におい がしない	味 におい	味 におい	味 におい	味 におい	味 におい	味 におい	味 におい	味 におい	味 におい	味 におい	味 におい	味 におい	味 におい	味 におい
その他	その他	その他	その他	その他	その他	その他	その他	その他	その他	その他	その他	その他	その他	その他	その他	
同居家族 で症状が あれば	誰か															
	症状															

		4/23 (木)	4/24 (金)	4/25 (土)	4/26 (日)	4/27 (月)	4/28 (火)	4/29 (水)	4/30 (木)	5/1 (金)	5/2 (土)	5/3 (日)	5/4 (月)	5/5 (火)	5/6 (水)	
あなた本人について	体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	
	あてはまるものに○	熱 (37.5以上)	熱	熱	熱	熱	熱	熱	熱	熱	熱	熱	熱	熱	熱	熱
		咳	咳	咳	咳	咳	咳	咳	咳	咳	咳	咳	咳	咳	咳	咳
		鼻水	鼻	鼻	鼻	鼻	鼻	鼻	鼻	鼻	鼻	鼻	鼻	鼻	鼻	鼻
		のど痛	の	の	の	の	の	の	の	の	の	の	の	の	の	の
		頭痛	頭	頭	頭	頭	頭	頭	頭	頭	頭	頭	頭	頭	頭	頭
		だるさ	だ	だ	だ	だ	だ	だ	だ	だ	だ	だ	だ	だ	だ	だ
		味・におい がしない	味 におい	味 におい	味 におい	味 におい	味 におい	味 におい	味 におい	味 におい	味 におい	味 におい	味 におい	味 におい	味 におい	味 におい
その他	その他	その他	その他	その他	その他	その他	その他	その他	その他	その他	その他	その他	その他	その他	その他	
同居家族 で症状が あれば	誰か															
	症状															

手洗い・咳エチケット・換気 の徹底！ 自分の命と家族の命を守る行動を！

何かありましたら学校（担任）に連絡してください。（0770-45-0793）

ローマ字対応表

あ	い	う	え	お
A	I	U	E	O
か	き	く	け	こ
KA	KI	KU	KE	KO
さ	し	す	せ	そ
SA	SI (SHI)	SU	SE (CE)	SO
た	ち	つ	て	と
TA	TI (CHI)	TU (TSU)	TE	TO
な	に	ぬ	ね	の
NA	NI	NU	NE	NO
は	ひ	ふ	へ	ほ
HA	HI	HU (FU)	HE	HO
ま	み	む	め	も
MA	MI	MU	ME	MO
や	い	ゆ	いえ	よ
YA	YI	YU	YE	YO
ら	り	る	れ	ろ
RA	RI	RU	RE	RO
わ	うい(あ)	う	うえ(え)	を
WA	WI	WU	WE	WO
ん				
NN (N)				
が	ぎ	ぐ	げ	ご
GA	GI	GU	GE	GO
ざ	じ	ず	ぜ	ぞ
ZA	ZI (JI)	ZU	ZE	ZO
だ	ぢ	づ	で	ど
DA	DI	DU	DE	DO
ば	び	ぶ	べ	ぼ
BA	BI	BU	BE	BO
ぱ	ぴ	ぷ	ぺ	ぽ
PA	PI	PU	PE	PO
ぁ	い	う	え	お
XA (LA)	XI (LI)	XU (LU)	XE (LE)	XO (LO)
か			け	
XKA			XKE	
		っ		
		XTU (LTU)		
ゃ		ゆ		よ
XYA (LYA)		XYU (LYU)		XYO (LYO)
わ				
XWA (LWA)				

きゃ	きい	きゅ	きえ	きよ
KYA	KYI	KYU	KYE	KYO
しゃ	しい	しゅ	しえ	しよ
SYA (SHA)	SYI	SYU (SHU)	SYE (SHE)	SYO (SHO)
ちゃ	ちい	ちゅ	ちえ	ちよ
TYA (CHA)	TYI	TYU (CHU)	TYE (CHE)	TYO (CHO)
つぁ	つい		つえ	つよ
TSA	TSI		TSE	TSO
てゃ	てい	てゅ	てえ	てよ
THA	THI	THU	THE	THO
にゃ	にい	にゅ	にえ	によ
NYA	NYI	NYU	NYE	NYO
ひゃ	ひい	ひゅ	ひえ	ひよ
HYA	HYI	HYU	HYE	HYO
ふぁ	ふい		ふえ	ふよ
FA	FI		FE	FO
ふゃ	ふい	ふゅ	ふえ	ふよ
FYA	FYI	FYU	FYE	FYO
みゃ	みい	みゅ	みえ	みよ
MYA	MYI	MYU	MYE	MYO
りゃ	りい	りゅ	りえ	りよ
RYA	RYI	RYU	RYE	RYO
ぎゃ	ぎい	ぎゅ	ぎえ	ぎよ
GYA	GYI	GYU	GYE	GYO
ぐぁ				
GWA				
じゃ	じい	じゅ	じえ	じよ
ZYA (JA)	ZYI	ZYU (JU)	ZYE (JE)	ZYO (JO)
ぢゃ	ぢい	ぢゅ	ぢえ	ぢよ
DYA	DYI	DYU	DYE	DYO
てゃ	てい	てゅ	てえ	てよ
DHA	DHI	DHU	DHE	DHO
ひゃ	ひい	ひゅ	ひえ	ひよ
BYA	BYI	BYU	BYE	BYO
ひゃ	ひい	ひゅ	ひえ	ひよ
PYA	PYI	PYU	PYE	PYO
ヴぁ(あ)	ヴい(い)	ヴ	ヴえ(え)	ヴお(お)
VA	VI	VU	VE	VO

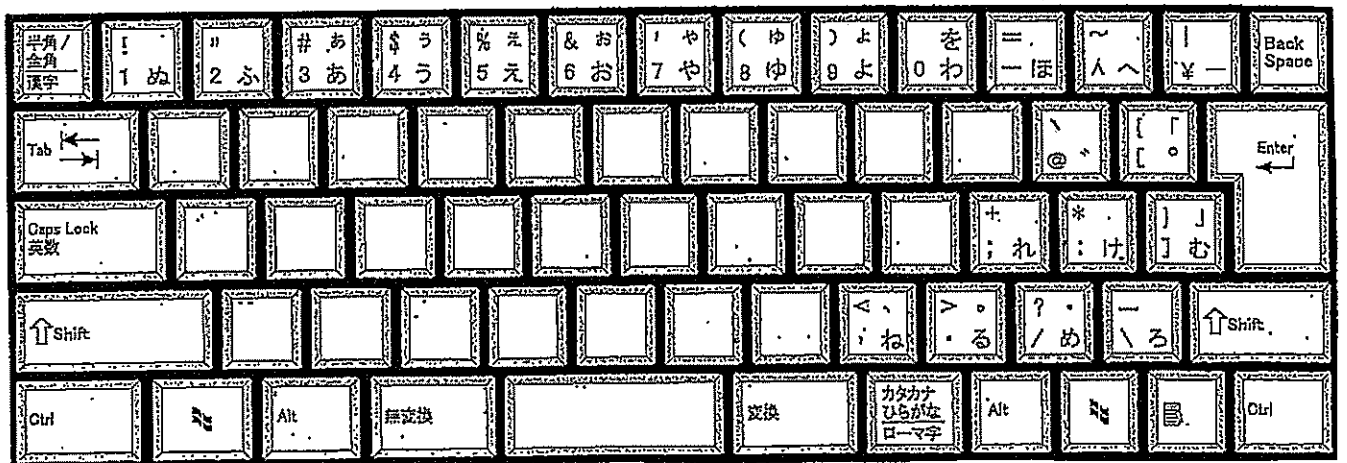
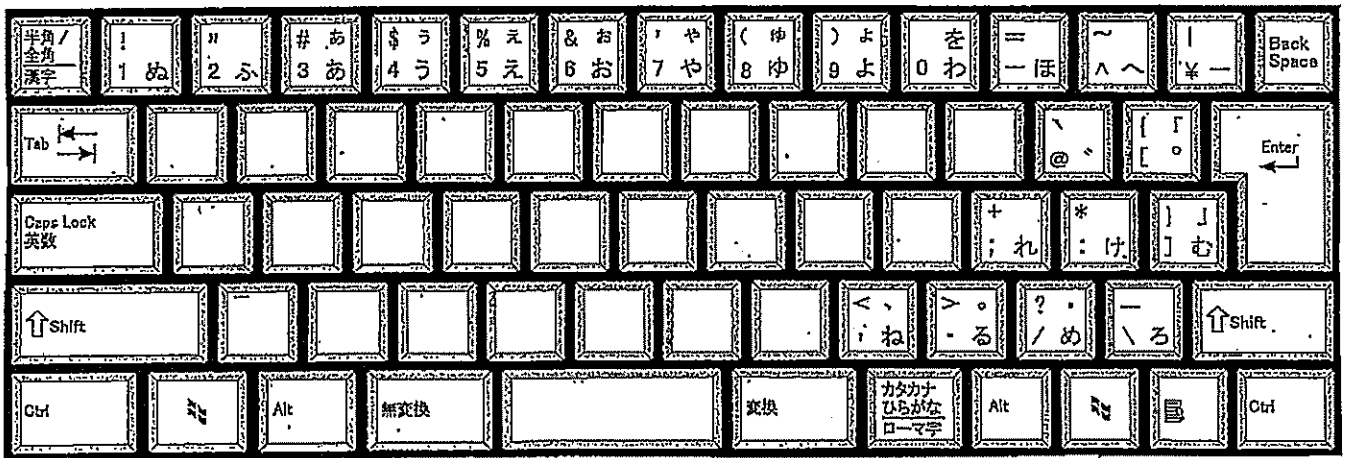
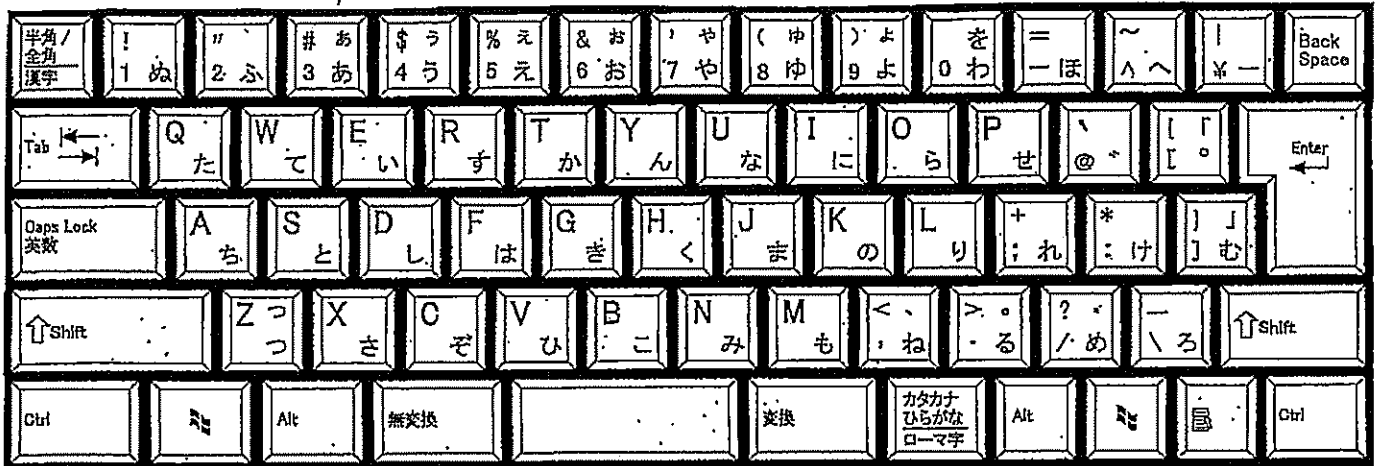
ローマ字対応表Ⅱ

あ	い	う	え	お
か	き	く	け	こ
さ	し	す	せ	そ
た	ち	つ	て	と
な	に	ぬ	ね	の
は	ひ	ふ	へ	ほ
ま	み	む	め	も
や	い	ゆ	いえ	よ
ら	り	る	れ	ろ
わ	うい(あ)	う	うえ(え)	を
ん				
か	き	く	け	こ
さ	し	す	せ	そ
た	ち	つ	て	と
は	ひ	ふ	へ	ほ
ば	び	ぶ	べ	ぼ
あ	い	う	え	お
か			け	
		つ		
や		ゆ		よ
わ				

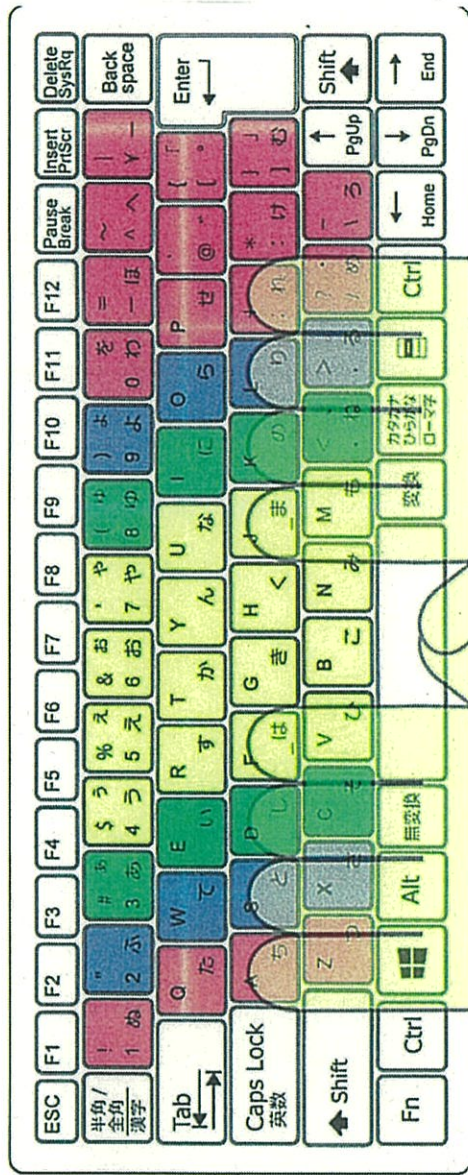
きゃ	きい	きゅ	きえ	きよ
じゃ	じい	じゅ	じえ	じよ
ちゃ	ちい	ちゅ	ちえ	ちよ
つぁ	つい		つえ	つお
てゃ	てい	てゅ	てえ	てよ
にゃ	にい	にゅ	にえ	によ
ひゃ	ひい	ひゅ	ひえ	ひよ
ふぁ	ふい		ふえ	ふお
ふゃ	ふい	ふゅ	ふえ	ふよ
みゃ	みい	みゅ	みえ	みよ
りゃ	りい	りゅ	りえ	りよ
ぎゃ	ぎい	ぎゅ	ぎえ	ぎよ
ぐぁ				
じゃ	じい	じゅ	じえ	じよ
ちゃ	ちい	ちゅ	ちえ	ちよ
てゃ	てい	てゅ	てえ	てよ
ひゃ	ひい	ひゅ	ひえ	ひよ
ひゃ	ひい	ひゅ	ひえ	ひよ
ヴぁ(あ)	ヴい(い)	ヴ	ヴえ(え)	ヴお(お)

キーボードのキーの位置を覚えよう！

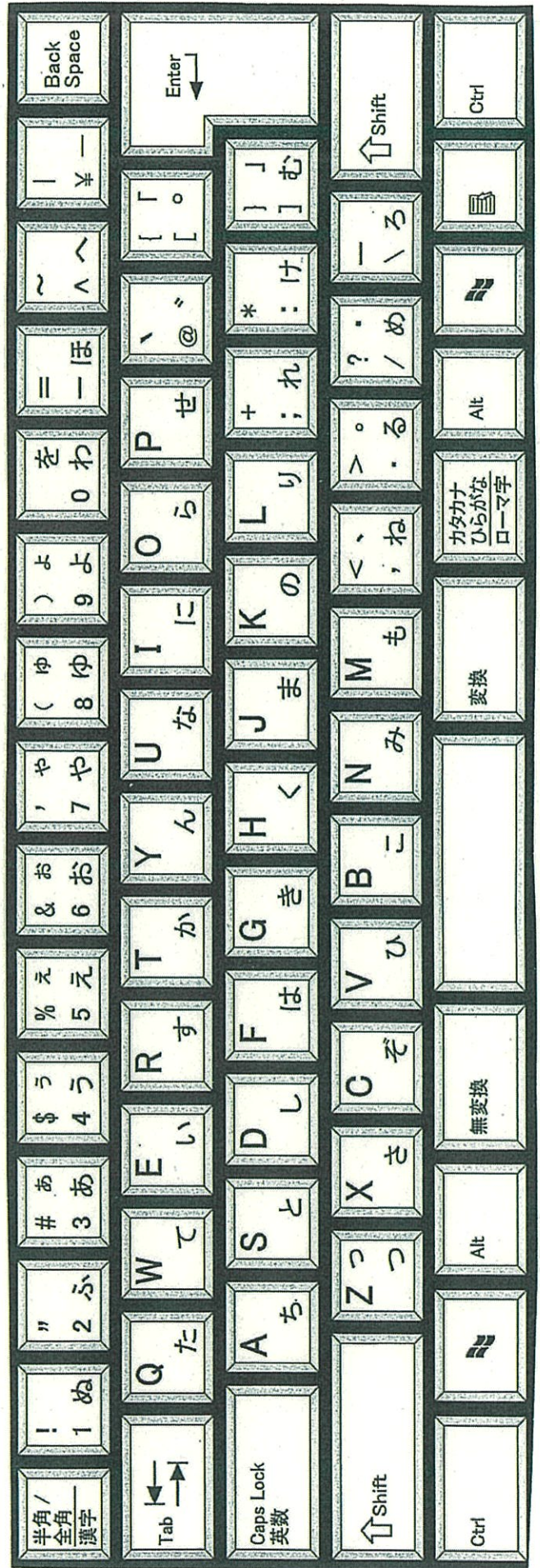
☆ 空白のキーにアルファベットを書き込んで位置を覚えよう。



キーボードを打つ練習をしよう！



ホームポジション

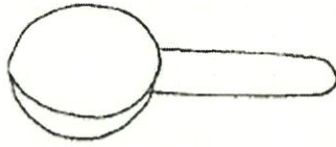


計量スプーン・計量カップの容量

計量スプーン

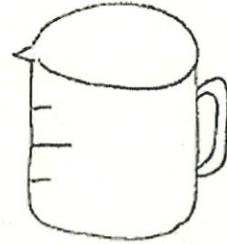


小さい 5ml



大きい 15ml

計量カップ



200ml

計量スプーン・計量カップによる食品の重量

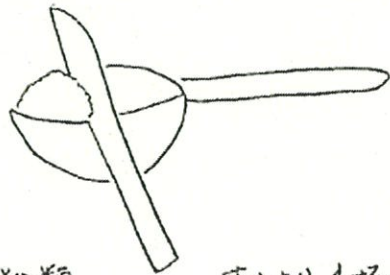
食品名	小さじ 5ml	大さじ 15ml	カップ 200ml
米	-	-	160
小麦粉	3	9	110
片栗粉	3	9	-
ベーキングパウダー	4	12	-
食塩	6	18	-
砂糖	3	9	130
しょうゆ	6	18	230
みりん	6	18	230
みそ	6	18	230
水	5	15	200
酢	5	15	200
酒	5	15	200
油	4	12	180
バター	4	12	180

計量スプーンのはかり方



液体

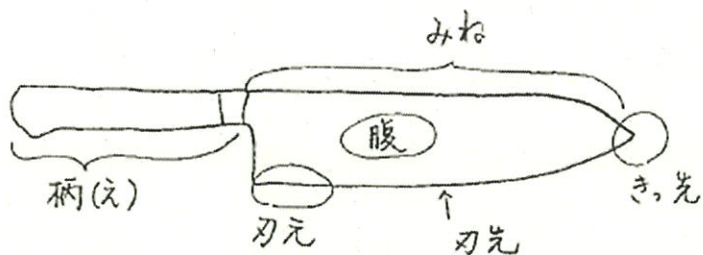
真横から見て少し盛りあがるくらい



粉類

すりきり1杯

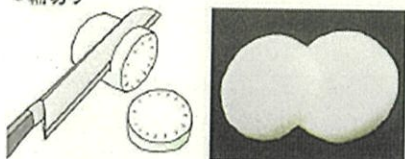
包丁の部分名



野菜の切り方

調理は、まず切ることから始まる。切り方がそろっていると、火の通りや味のしみ込みが均一になり、食べやすく、見た目にも美しく仕上がる。

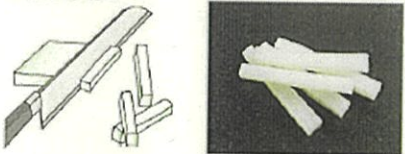
●輪切り



●くし形切り



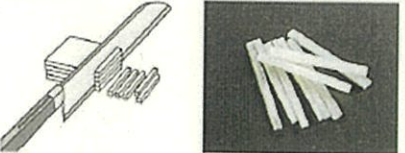
●拍子木切り



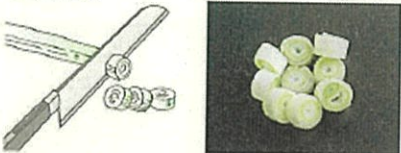
●たんざく切り



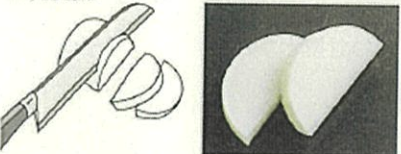
●千六本



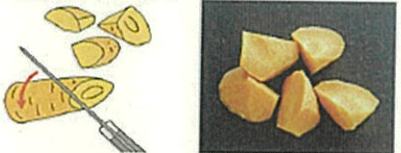
●小口切り



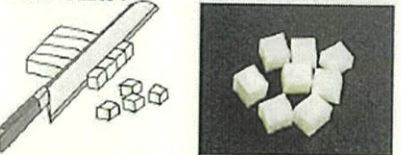
●半月切り



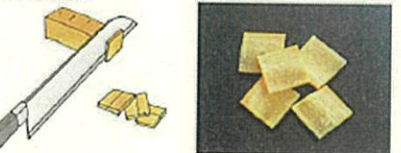
●乱切り (回し切り)



●さいの目切り



●色紙切り



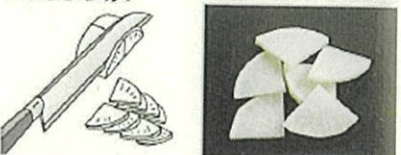
●ささがき



●斜め切り



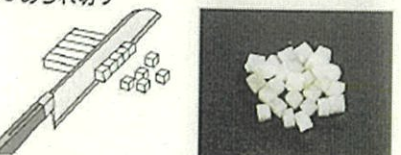
●いちよう切り



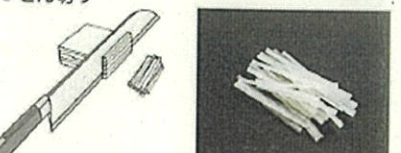
●そぎ切り



●あられ切り



●せん切り



●みじん切り

