

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）

3 - 3 総合情報 練習記録表

氏名 _____

| 短文練習 (ローマ字入力) | | | | 短文練習 (ローマ字入力) | | | | 短文練習 (ローマ字入力) | | | |
|---------------|-----|-----|-----|---------------|-----|-----|-----|---------------|-----|-----|-----|
| 回数 | 練習日 | スコア | WPM | 回数 | 練習日 | スコア | WPM | 回数 | 練習日 | スコア | WPM |
| 1 | | | | 21 | | | | 41 | | | |
| 2 | | | | 22 | | | | 42 | | | |
| 3 | | | | 23 | | | | 43 | | | |
| 4 | | | | 24 | | | | 44 | | | |
| 5 | | | | 25 | | | | 45 | | | |
| 6 | | | | 26 | | | | 46 | | | |
| 7 | | | | 27 | | | | 47 | | | |
| 8 | | | | 28 | | | | 48 | | | |
| 9 | | | | 29 | | | | 49 | | | |
| 10 | | | | 30 | | | | 50 | | | |
| 11 | | | | 31 | | | | 51 | | | |
| 12 | | | | 32 | | | | 52 | | | |
| 13 | | | | 33 | | | | 53 | | | |
| 14 | | | | 34 | | | | 54 | | | |
| 15 | | | | 35 | | | | 55 | | | |
| 16 | | | | 36 | | | | 56 | | | |
| 17 | | | | 37 | | | | 57 | | | |
| 18 | | | | 38 | | | | 58 | | | |
| 19 | | | | 39 | | | | 59 | | | |
| 20 | | | | 40 | | | | 60 | | | |

| 長文練習 (ローマ字入力) | | | | 長文練習 (ローマ字入力) | | | | 長文練習 (ローマ字入力) | | | |
|---------------|-----|-----|-----|---------------|-----|-----|-----|---------------|-----|-----|-----|
| 回数 | 練習日 | スコア | WPM | 回数 | 練習日 | スコア | WPM | 回数 | 練習日 | スコア | WPM |
| 1 | | | | 21 | | | | 41 | | | |
| 2 | | | | 22 | | | | 42 | | | |
| 3 | | | | 23 | | | | 43 | | | |
| 4 | | | | 24 | | | | 44 | | | |
| 5 | | | | 25 | | | | 45 | | | |
| 6 | | | | 26 | | | | 46 | | | |
| 7 | | | | 27 | | | | 47 | | | |
| 8 | | | | 28 | | | | 48 | | | |
| 9 | | | | 29 | | | | 49 | | | |
| 10 | | | | 30 | | | | 50 | | | |
| 11 | | | | 31 | | | | 51 | | | |
| 12 | | | | 32 | | | | 52 | | | |
| 13 | | | | 33 | | | | 53 | | | |
| 14 | | | | 34 | | | | 54 | | | |
| 15 | | | | 35 | | | | 55 | | | |
| 16 | | | | 36 | | | | 56 | | | |
| 17 | | | | 37 | | | | 57 | | | |
| 18 | | | | 38 | | | | 58 | | | |
| 19 | | | | 39 | | | | 59 | | | |
| 20 | | | | 40 | | | | 60 | | | |