【生活リズム及び健康観察（検温）シート】

・規則正しい生活リズムで過ごしましょう。
・毎日、検温及び健康観察を行い、シートへ記入しましょう。
（家族ぐるみの検温・健康観察をお勧めします。）
・学校登校日に、提出します。

学年・組　　年　　組　　番

なまえ

My生活リズムルールを決めよう

・朝起きる時間　　時　　分
・夜眠る時間　　時　　分
・午前の学習時間
　時　分 ～ 時　分
・午後の学習時間
　時　分 ～ 時　分

・小学生に必要な睡眠時間は9～10時間
・家庭学習時間のめやすは 学年×15分

☆免疫力を下げるＮＧ行動☆

①睡眠不足（寝る前のゲーム・スマホはNG行動）
②かたよった栄養（冷たいもの・あまいもの・〇〇だけ食べ）
③あそびすぎのつかれ

月日		5月8日	5月9日	5月10日	5月11日	5月12日	5月13日	5月14日	5月15日	5月16日	5月17日
曜日		金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
検温・健康観察	朝の体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	夕の体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	呼吸器症状の有無（咳・胸痛・息苦しい等）	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	体調面特記 例：食欲不振・　家族が発熱等 良好な場合は「良」と記入										
	行動メモ 例：〇〇をして過ごした										
生活リズム	早起きできた。〇×										
	朝食を食べた。〇×										
	家庭学習時間　〇× 学年×１５分（めやす）										
	お手伝い（やったことをかく）										
	早寝できた。〇×										