

～ 健康・生活チェックシート ～

()年()組 氏名()

※ 次つぎの項目こうもくについてチェックをしましょう。 ○(はい) △(どちらともいえない) ×(いいえ) で答こたえましょう。

| | (/) | (/) | (/) | (/) | (/) | (/) | (/) | (/) | (/) |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 健康面 | ① 熱 <small>ねつ</small> はありませんか。(測 <small>はか</small> れる人は体温 <small>ひと たいおん</small> を書 <small>か</small> きましょう) | | | | | | | | |
| | ② 咳 <small>せき</small> や痰 <small>たん</small> は出 <small>で</small> ませんか。 | | | | | | | | |
| | ③ のどの痛 <small>いた</small> みはありませんか。 | | | | | | | | |
| | ④ 鼻水 <small>はなみず</small> や鼻づまり <small>はな</small> はありませんか。 | | | | | | | | |
| | ⑤ 体 <small>からだ</small> のだるさはありませんか。 | | | | | | | | |
| 生活面 | ⑥ 食 <small>しょくじ</small> 事をきちんととりましたか。 | | | | | | | | |
| | ⑦ 手洗 <small>てあら</small> い、うがいをこまめにしましたか。 | | | | | | | | |
| | ⑧ 室内 <small>しつない</small> でできる運 <small>うんどう</small> 動をしましたか。(ストレッチなど) | | | | | | | | |
| | ⑨ 家庭学 <small>かていがくしゅう</small> 習をしましたか。 | | | | | | | | |
| | ⑩ 十分 <small>じゅうぶん</small> な睡眠 <small>すいみん</small> がとれましたか。 | | | | | | | | |
| <p>気<small>き</small>になること<small>き</small>や気<small>き</small>づいたこと<small>か</small>を書<small>か</small>きましょう。</p> | | | | | | | | | |