

生活チェック表^{せいかつ ひょう}

年 組

名前 ()

平熱 ()

○体温は、毎朝、同じ時間に測りましょう。

○体の調子とせきについては、当てはまるほうに○をつけましょう。

○ウイルスに負けない体にするには、よく食べ、よく休みことが大切です。

○食事は、食べた時間に○をつけましょう。

○睡眠は、1日8時間以上とるようにしましょう。

起きる時間：	時	寝る時間：	時
--------	---	-------	---

○お家の人のサインまたは印を押してもらいましょう。

つき	日	曜日	体温	体の調子	せき	食事			睡眠	保護者	担任
						あさ朝	ひる昼	よる夜			
7	1	木	℃	よい・わるい	ある・ない						
	2	金	℃	よい・わるい	ある・ない						
	3	土	℃	よい・わるい	ある・ない						
	4	日	℃	よい・わるい	ある・ない						
	5	月	℃	よい・わるい	ある・ない						
	6	火	℃	よい・わるい	ある・ない						
	7	水	℃	よい・わるい	ある・ない						
	8	木	℃	よい・わるい	ある・ない						
	9	金	℃	よい・わるい	ある・ない						
	10	土	℃	よい・わるい	ある・ない						

つき	にち	よう	たいおん 体温	からだ ちょうし 体の調子	せき	しょくじ 食事			すいみん 睡眠	かくにん 確認	たんにな 担任
						あさ 朝	ひる 昼	よる 夜			
7	11	日	℃	よい・わるい	ある・ない						
	12	月	℃	よい・わるい	ある・ない						
	13	火	℃	よい・わるい	ある・ない						
	14	水	℃	よい・わるい	ある・ない						
	15	木	℃	よい・わるい	ある・ない						
	16	金	℃	よい・わるい	ある・ない						
	17	土	℃	よい・わるい	ある・ない						
	18	日	℃	よい・わるい	ある・ない						
	19	月	℃	よい・わるい	ある・ない						
	20	火	℃	よい・わるい	ある・ない						
	21	水	℃	よい・わるい	ある・ない						
	22	木	℃	よい・わるい	ある・ない						
	23	金	℃	よい・わるい	ある・ない						
	24	土	℃	よい・わるい	ある・ない						
	25	日	℃	よい・わるい	ある・ない						
	26	月	℃	よい・わるい	ある・ない						
	27	火	℃	よい・わるい	ある・ない						
	28	水	℃	よい・わるい	ある・ない						
	29	木	℃	よい・わるい	ある・ない						
	30	金	℃	よい・わるい	ある・ない						
	31	土	℃	よい・わるい	ある・ない						