健康チェック表

港区立港南中学校　　年　　組　　番　氏名（　　）

★体温は毎朝　自宅で測定し、きちんと記録しましょう。

発熱等の症状がみられるときは、学校に連絡する。

港南中学校　03－3471－0238（職員室）

月		5月																	
日		12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
曜日		火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
体温（℃）																			
起床時間		：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：
就寝時間		：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：
睡眠	よく眠れた〇 睡眠不足　×																		
食欲	あり〇　なし×																		
便通	あり〇　なし×																		
症状なし（元気）																			
症状があるものに〇をつける	頭痛																		
	咳・鼻水																		
	のどの痛み																		
	腹痛																		
	吐き気																		
	その他の症状																		
おうちの方のチェック✔																			
備考																			

健康チェック表

港区立港南中学校　　年　　組　　番　氏名(　　)

★体温は毎朝　自宅で測定し、きちんと記録しましょう。

発熱等の症状がみられるときは、学校に連絡する。

港南中学校　03－3471－0238(職員室)

月		5月		6月															
日		30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
曜日		土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
体温(℃)																			
起床時間		:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:
就寝時間		:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:
睡眠	よく眠れた○ 睡眠不足　×																		
食欲	あり○　なし×																		
便通	あり○　なし×																		
症状なし(元気)																			
症状があるものに○をつける	頭痛																		
	咳・鼻水																		
	のどの痛み																		
	腹痛																		
	吐き気																		
	その他の症状																		
おうちの方のチェック✔																			
備考																			