

生活リズムチェックカード

年 組 番 名前

次の登校日に担任の先生へ提出しましょう！！

- ★ 毎日、寝た時間・起きた時間・朝ごはん・歯みがき・自分の体の様子・測った体温を書きます。体の様子で「おかしいな」「いつもとちがうな」と思うことがあったら、すぐにおうちの人にお話ししましょう。
- ★ 学校が始まったら、毎朝おうちで体温を測り、体の様子と一緒に健康チェックカードへ書いて、担任の先生へ提出することになります。お休み中に、朝起きたら自分の体温を測り、健康チェックをする習慣をつけてくださいね！

【おうちの方へ】

毎朝の健康チェックを習慣づけるため、生活リズムチェックカードを配布します。生活リズムチェックは毎年5月・9月・1月に行っています。今年度は休校措置が延長しているため、5月に行く予定であった生活リズムチェックを休校措置期間中に行うこととしました。子ども達自身が生活リズムを意識して生活できるように、生活リズムチェックカードをご活用いただけたらと思います。よろしくお願い致します。

生活リズムチェック&健康チェック	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
早ね 昨日の夜は？ 1～29分過ぎた⇒△ 30分以上過ぎた⇒×											
ねつき すぐにねむれた ⇒○ なかなかねむれなかった⇒×											
早おき 今朝は？ 1～15分過ぎた⇒△ 16分以上過ぎた⇒×											
めざめ すっきり ⇒○ もやもや ⇒×											
朝ご飯 2品以上食べた ⇒○ 1品食べた ⇒△ 食べていない ⇒×											
歯みがき 朝・昼・夜3回した⇒◎ 朝か夜1回した⇒△ 朝・夜 2回した⇒○ みがかなかった⇒×											
体の様子 のどやお腹がいたい・だるい・せきができる・ 息苦しいなど調子が悪い時は体の様子を書く 元気なときは好きなマークを書く(*'▽')											
朝の体温 測った体温を書く	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃

※チェック表は裏面にもあります。足りない時は裏面をコピーして貼り付けて使ってください。よろしくお願い致します。

生活リズムチェック&健康チェック			月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
早ね	昨日の夜は？	できた ⇒○ 1～29分過ぎた⇒△ 30分以上過ぎた⇒×									
ねつき		すぐにねむれた ⇒○ なかなかねむれなかった⇒×									
早おき	今朝は？	できた ⇒○ 1～15分過ぎた⇒△ 16分以上過ぎた⇒×									
めざめ		すっきり ⇒○ もやもや ⇒×									
朝ご飯	2品以上食べた ⇒○ 1品食べた ⇒△ 食べていない ⇒×										
歯みがき	朝・昼・夜3回した⇒◎ 朝・夜 2回した⇒○ 朝か夜1回した⇒△ みがかなかった⇒×										
体の様子	のどやお腹がいたい・だるい・せきができる・ 息苦しいなど調子が悪い時は体の様子を書く 元気なときは好きなマークを書く(*' ▽')										
朝の体温	測った体温を書く		℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃

体温のはかり方 (わき用体温計の使い方)



下から押し上げるように



わきの中心にあてます



わきをしっかりとしめます

正しくはかるために...

- あせをかいているときは、はかる前にふきとりましょう。
- はかっているときは、うごかないようにしましょう。

ここまで終わったら、これまでの生活のふりかえりとこれから気をつけたいことを書きましょう！

学校が始まったら、みなさんの元気な笑顔が見られることを楽しみにしている毎日です。私の今のお仕事は、身体測定や健康診断の計画、みなさんが学校で安心して元気に過ごすことができるようにどうしたらよいかを考えることです。登校日に会えることを楽しみにしています！
ほけんしつより