

令和2年 4月 6日  
墨田区立中和小学校  
校長 寺崎 康子

中和のよい子の休校中の生活について

学校が再会する日にそなえて、休校期間を「安全に」「健康的に」「計画的に」過ごしましょう。

1. 病気がかからないように…「きそく正しい生活」をこころがけましょう。

○毎日きちんと「早ね・早起き」しましょう。

○朝とねる前に体温をはかり、生活の様子をカードに記入して体調に気をつけましょう。

○学習は、できるだけ午前中（昼ごはんの前）にやりましょう。（学校と同じに）

○朝・昼・夕と、3食きちんと食べましょう。

2. 病気がうつらないように…やくそくを守って生活しましょう。

○「てあらい・うがい」を、しっかりすること。

○こまめに換気（窓を開けて空気の入れかえ）をしましょう。

○特別な用がないときは、お家の中で過ごしましょう。

○人が集まる場所には、行かないようにしましょう。○ゲームやスマートフォンなどは、お家や学校のやくそく通りにやりましょう。（やり過ぎると、よく眠れないなど、病気になるりやすくなります。）

墨田区立中和小学校 令和2年度 健康観察表No.1		年 組 氏名						
めあて								
めあてができた日に○→	4/6(月)	4/7(火)	4/8(水)	4/9(木)	4/10(金)	4/11(土)	4/12(日)	
起きた時間	時	時	時	時	時	時	時	時
寝た時間	時	時	時	時	時	時	時	時
食事	しっかり食べた→○							
	食べられなかった→×							
排便	ある→○							
	ない→×							
体温	朝	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	夜	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
体調	○を付けてください。 体調不良の時は( )に せき、だるい、など症状を記入	元気	元気	元気	元気	元気	元気	元気

墨田区立中和小学校 令和2年度 健康観察表No.2		年 組 氏名						
めあてができた日に○→		4/13(月)	4/14(火)	4/15(水)	4/16(木)	4/17(金)	4/18(土)	4/19(日)
起きた時間		時	時	時	時	時	時	時
寝た時間		時	時	時	時	時	時	時
食事	しっかり食べた→○							
	食べられなかった→×							
排便	ある→○							
	ない→×							
体温	朝	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	夜	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
体調	○を付けてください。 体調不良の時は( )に せき、だるい、など症状を記入	元気	元気	元気	元気	元気	元気	元気
めあてができた日に○→		4/20(月)	4/21(火)	4/22(水)	4/23(木)	4/24(金)	4/25(土)	4/26(日)
起きた時間		時	時	時	時	時	時	時
寝た時間		時	時	時	時	時	時	時
食事	しっかり食べた→○							
	食べられなかった→×							
排便	ある→○							
	ない→×							
体温	朝	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	夜	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
体調	○を付けてください。 体調不良の時は( )に せき、だるい、など症状を記入	元気	元気	元気	元気	元気	元気	元気
めあてができた日に○→		4/27(月)	4/28(火)	4/29(水)	4/30(木)	5/1(金)	5/2(土)	5/3(日)
起きた時間		時	時	時	時	時	時	時
寝た時間		時	時	時	時	時	時	時
食事	しっかり食べた→○							
	食べられなかった→×							
排便	ある→○							
	ない→×							
体温	朝	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	夜	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
体調	○を付けてください。 体調不良の時は( )に せき、だるい、など症状を記入	元気	元気	元気	元気	元気	元気	元気
めあてができた日に○→		5/4(月)	5/5(火)	5/6(水)	5/7(木)	5/8(金)	5/9(土)	5/10(日)
起きた時間		時	時	時	時	時	時	時
寝た時間		時	時	時	時	時	時	時
食事	しっかり食べた→○							
	食べられなかった→×							
排便	ある→○							
	ない→×							
体温	朝	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	夜	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
体調	○を付けてください。 体調不良の時は( )に せき、だるい、など症状を記入	元気	元気	元気	元気	元気	元気	元気
※毎日、自分で記入し、おうちの人に確認してもらいましょう。								
※この紙は、登校したときに、必ず担任の先生に見せてください。								