

体温・体調 自己チェック表

年 組 番

* 毎朝、起きたときに体温を測定し、前の夜の就寝時刻、朝の体温、体調を記入します。

* 体温が37.0℃以上のときや体調の悪いときは、家庭で安静にしてください。

* 病気にかからないように、しっかり睡眠をとって免疫力をあげましょう！！

12 月

日	曜日	昨夜の就寝時刻	朝の体温	体調(○✕)	✕の人は理由を具体的に	備考
1	火		℃			
2	水		℃			
3	木		℃			
4	金		℃			
5	土		℃			
6	日		℃			
7	月		℃			
8	火		℃			
9	水		℃			
10	木		℃			
11	金		℃			
12	土		℃			
13	日		℃			
14	月		℃			
15	火		℃			
16	水		℃			
17	木		℃			
18	金		℃			
19	土		℃			
20	日		℃			
21	月		℃			
22	火		℃			
23	水		℃			