

日付	体温	せき	体調	自身の状況で その他の症状があれば	家族の状況 症状の(あり・なし)	睡眠	学習	メディア
例 5月 31日(日)	36.5 ℃	あり・なし	ふつう・わるい	頭痛・鼻づまり・のどの痛み 味がしない など	なし・あり(母、せき・発熱)	A	B	B
6月 1日(月)	℃	あり・なし	ふつう・わるい	なし・あり( )	なし・あり( )			
6月 2日(火)	℃	あり・なし	ふつう・わるい	なし・あり( )	なし・あり( )			
6月 3日(水)	℃	あり・なし	ふつう・わるい	なし・あり( )	なし・あり( )			
6月 4日(木)	℃	あり・なし	ふつう・わるい	なし・あり( )	なし・あり( )			
6月 5日(金)	℃	あり・なし	ふつう・わるい	なし・あり( )	なし・あり( )			
6月 6日(土)	℃	あり・なし	ふつう・わるい	なし・あり( )	なし・あり( )			
6月 7日(日)	℃	あり・なし	ふつう・わるい	なし・あり( )	なし・あり( )			
6月 8日(月)	℃	あり・なし	ふつう・わるい	なし・あり( )	なし・あり( )			
6月 9日(火)	℃	あり・なし	ふつう・わるい	なし・あり( )	なし・あり( )			
6月 10日(水)	℃	あり・なし	ふつう・わるい	なし・あり( )	なし・あり( )			
6月 11日(木)	℃	あり・なし	ふつう・わるい	なし・あり( )	なし・あり( )			
6月 12日(金)	℃	あり・なし	ふつう・わるい	なし・あり( )	なし・あり( )			
6月 13日(土)	℃	あり・なし	ふつう・わるい	なし・あり( )	なし・あり( )			
6月 14日(日)	℃	あり・なし	ふつう・わるい	なし・あり( )	なし・あり( )			
6月 15日(月)	℃	あり・なし	ふつう・わるい	なし・あり( )	なし・あり( )			
6月 16日(火)	℃	あり・なし	ふつう・わるい	なし・あり( )	なし・あり( )			
6月 17日(水)	℃	あり・なし	ふつう・わるい	なし・あり( )	なし・あり( )			
6月 18日(木)	℃	あり・なし	ふつう・わるい	なし・あり( )	なし・あり( )			
6月 19日(金)	℃	あり・なし	ふつう・わるい	なし・あり( )	なし・あり( )			
6月 20日(土)	℃	あり・なし	ふつう・わるい	なし・あり( )	なし・あり( )			
6月 21日(日)	℃	あり・なし	ふつう・わるい	なし・あり( )	なし・あり( )			
6月 22日(月)	℃	あり・なし	ふつう・わるい	なし・あり( )	なし・あり( )			
6月 23日(火)	℃	あり・なし	ふつう・わるい	なし・あり( )	なし・あり( )			
6月 24日(水)	℃	あり・なし	ふつう・わるい	なし・あり( )	なし・あり( )			
6月 25日(木)	℃	あり・なし	ふつう・わるい	なし・あり( )	なし・あり( )			
6月 26日(金)	℃	あり・なし	ふつう・わるい	なし・あり( )	なし・あり( )			
6月 27日(土)	℃	あり・なし	ふつう・わるい	なし・あり( )	なし・あり( )			
6月 28日(日)	℃	あり・なし	ふつう・わるい	なし・あり( )	なし・あり( )			
6月 29日(月)	℃	あり・なし	ふつう・わるい	なし・あり( )	なし・あり( )			
6月 30日(火)	℃	あり・なし	ふつう・わるい	なし・あり( )	なし・あり( )			

※ 登校しない日も含めて、毎朝、本人・ご家族の体温を測り、健康観察の結果を記録し、確認のうえ、毎日持参してください。

- ① 睡眠 ⇒ A 8～10 時間、 B 6～8時間、 C 4～6時間、 D 4時間<sub>以下</sub> または 10 時間<sub>以上</sub>  
 ② 学習 ⇒ A 3時間<sub>以上</sub>、 B 1～3時間、 C 30分<sub>くらい</sub>、 D していない  
 ③ メディア(アウトメディア) ⇒ A 30分<sub>以下</sub>、 B 30分～2時間、 C 2～4時間、 D 4時間<sub>以上</sub>

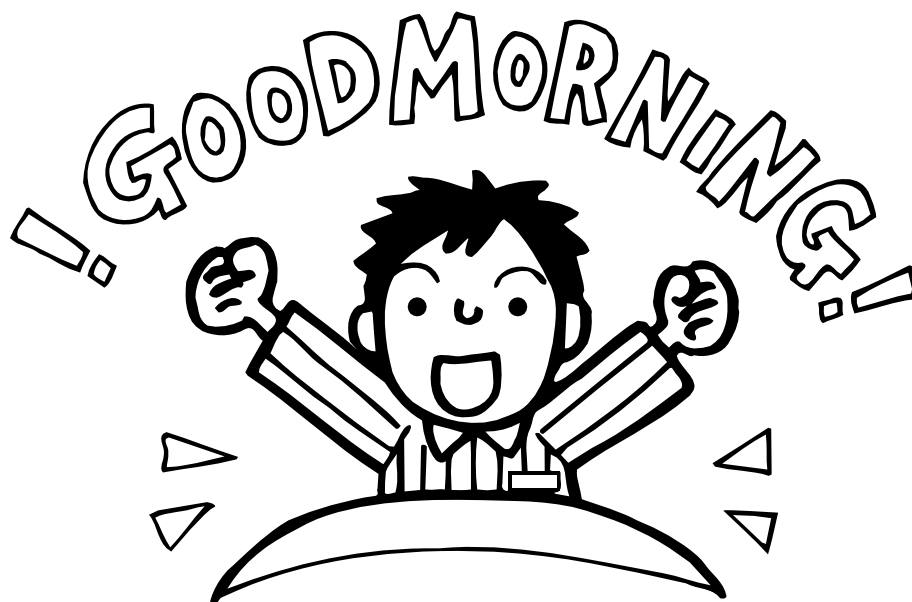
〔 家族でテレビを見ている時間は除きます。  
 一人で画面に触れる時間です…。(テレビや YouTube、ゲーム、LINE などの SNS) 〕



改訂版

# 生活のしおり④

《 全学年 共通 》



大阪市立大宮中学校

年	組	番	名 前
---	---	---	-----

## 【 生活のしおりについて 】

- 登校しない日も含めて、毎朝、本人・ご家族の体温を測り、健康観察の結果を記録し、確認のうえ、毎日持参してください。( 学校に登校しない場合は4週間、家庭で保管となります )
- 本人に微熱( 普段の体温より高い状態 )、発熱( 37.5 度前後より高い状態 )等のかぜの症状がみられる場合や、ご家族に新型コロナ受診相談センターに相談いただくめやすの症状がある場合は、電話などで学校(大宮中学校 電話番号: 06-6952-0435)に連絡のうえ、登校を控えてください。
- 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)や発熱がある場合や、かぜの症状や発熱が続いている場合( 解熱剤を飲み続けないといけないときを含む。基礎疾患等のある方は、これらの状態がある場合 )は、新型コロナ受診相談センター(電話番号: 06-6647-0641)にご相談ください。

大宮中学校ホームページで、学校の様子をご覧ください。

URL ⇒ <http://swa.city-osaka.ed.jp/swas/index.php?id=j682511>

携帯サイトQRコード⇒

