

6月分 健康観察・生活の記録をつけましょう ( )年( )組( )番 名前( )

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	習	メ
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時間以下 または 10時間以上

② 学習 ⇒ A 3時間以上、B 1~3時間、C 30分くらい、D していない

③ メディア(アウトメディア) ⇒ A 30分以下、B 30分~2時間、C 2~4時間、D 4時間以上



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)

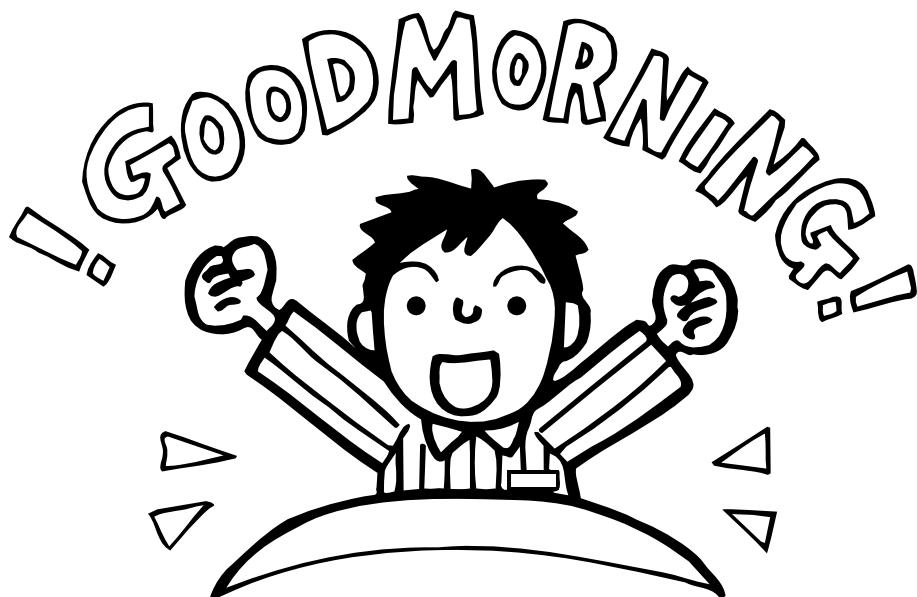
2020年度

大阪市立大宮中学校  
« 期間: 6月1日(月)~6月30日(火) »

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（解熱剤を飲み続なければならぬときを含む。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、学校の様子をご覧いただけます。

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

携帯サイトQRコード⇒

