

☆健康状態を知るために、毎日起床後の体温と就寝前の状態を記入しましょう。

北区立田端小学校

年 組 番 氏名	平熱 ℃
----------	---

月日	体 温		睡 眠		食 事			排 便	体 調	その他	確認 印
			時間	状態	朝	昼	夜				
()	朝	℃									家 庭
	夜	℃									
()	朝	℃									家 庭
	夜	℃									
()	朝	℃									家 庭
	夜	℃									
()	朝	℃									家 庭
	夜	℃									
()	朝	℃									家 庭
	夜	℃									

- ◆体温……なるべく決まった時刻に測定しましょう。
- ◆睡眠……前日の夜から当日の朝にかけての睡眠時間を朝記入しましょう。
よく眠れた：○ あまり眠れなかった：△ 眠れなかった：×
- ◆食事……食べた：○ 少し残した：△ 全く食べなかった：×

- ◆排便……普通：○ 下痢：△ なかった：×
- ◆体調……良い：○ あまり良くない：△ 悪い：×
- ◆その他……具合の悪いところや飲んだ薬の名前を具体的に記入しましょう。