

# ロードレース前健康観察

「全員けがなく、病がなく、全力を尽くす！」  
～自分の目標に向かってラン！～

年 組 番 名前

事前健康観察は、みなさんが健康で安全に参加するために大切なものです。毎日しっかりと記入をして、提出してください。

	12月8日(火)		12月9日(水)		12月10日(木)		12月11日(金)		12月12日(土)		12月13日(日)		12月14日(月)		12月15日(火)当日		12月16日(金)予備	
朝の体温 (平熱 _____℃)	. °C		. °C		. °C		. °C		. °C		. °C		. °C		. °C		. °C	
朝食	食べた	食べられなかった	食べた	食べられなかった	食べた	食べられなかった	食べた	食べられなかった	食べた	食べられなかった	食べた	食べられなかった	食べた	食べられなかった	食べた	食べられなかった	食べた	食べられなかった
いつも通り食べられたか																		
起床時刻(例 6:30)	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:
就寝時刻(例 22:00)	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:
排便	出た	出なかった	出た	出なかった	出た	出なかった	出た	出なかった	出た	出なかった	出た	出なかった	出た	出なかった	出た	出なかった	出た	出なかった
朝に便が出たか																		
体育後、給食前、外出後等 手洗い・うがいを行っているか	行っている	行っていない	行っている	行っていない	行っている	行っていない	行っている	行っていない	行っている	行っていない	行っている	行っていない	行っている	行っていない	行っている	行っていない	行っている	行っていない
体調の様子	元気	具合が悪い (数字で記入)	元気	具合が悪い (数字で記入)	元気	具合が悪い (数字で記入)	元気	具合が悪い (数字で記入)	元気	具合が悪い (数字で記入)	元気	具合が悪い (数字で記入)	元気	具合が悪い (数字で記入)	元気	具合が悪い (数字で記入)	元気	具合が悪い (数字で記入)
今朝の様子はどうか																		
保護者印																		
担任チェック欄 <small>※欠席者は「欠席」理由を記入</small>																		

- ※「体調の様子」で【具合が悪い】場合…
- |             |             |            |          |
|-------------|-------------|------------|----------|
| 1. かぜをひいている | 2. 顔色が悪い    | 3. 頭が痛い    | 4. お腹が痛い |
| 5. 気持ちが悪い   | 6. 眼が充血している | 7. ケガをしている | 8. その他   |

※必ず**保護者印**をもらってください。**保護者印がない場合は参加できません。**  
 ※朝具合が悪い場合は、家で様子を見るか病院に受診してから登校してください。  
 (特に、平熱よりだいぶ高い場合や37℃を超える場合)  
 ※家の人と連絡がとれるように、**毎日連絡先の確認**を行ってください。  
 ※このチェック表は、**毎朝担任の先生に提出**をして、チェックを受けてください。  
 ※咳が出る人は**マスクの着用**をお願いします。(予防でも効果がありますので着用を心がけてください。)

自分の生活を振り返る機会にもなります。  
 今の生活状態を見直し、改善できる所は改善して、よりよい健康状態を目指そう！  
**「自分の健康は自分で守る！」**

