



令和2年10月13日 No.9

尾道市立高見小学校

保健室

## たいちょうかんり しょうぶ 体調管理も勝負のうち！





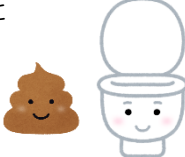

～ 来週からマラソン大会の練習が始まります！～



### あさ けんこう 〇朝の健康チェック

1. 体温をはかりましょう。

2. おうちの人といっしょに健康観察をしましょう。

<p>① 体温は測りましたか？ ※37.5℃以上の発熱 がある時はおうちで 休みましょう。</p> 	<p>② 健康観察をしましたか？ ※せきや鼻水が出る、 頭やお腹など痛 いところがある時は、 健康観察カードに 記入しましょう。</p> 	<p>③ ぐっすりねむれましたか？</p> 
<p>④ 朝ごはんは食べましたか？</p> 	<p>⑤ うんちをしましたか？ ※うんちをしていないと 走っている時におな かが痛くなること があります。</p> 	<p>⑥ 運動できないよう なげがを していませんか？</p> 

### 保護者の皆様へ

マラソン大会当日まで

## 健康観察カードの記入に追加項目があります！

毎朝の検温と健康チェックにご協力いただき、ありがとうございます。マラソン大会当日まで、毎朝の健康観察に加え、マラソン練習の参加の有無について記入欄を追加しておりますので、ご記入をお願いいたします。

#### 追加事項

- 走る・見学・・・体育の授業でマラソン練習がある日は、必ず記入して下さい。
- 見学の理由・・・見学の場合、理由を記入して下さい。

保護者の方のサインを必ずお願いします。

#### 記入例

日付		11月23日	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日
体温		℃	℃	℃	℃	℃	℃
体調不良の有無	咳	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有
	鼻汁	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有
	咽頭痛	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有
	頭痛	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有
その他							
身体障害者の調等	症状	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有
	詳細						
備考							
サイン			高見			高見	
走る・見学		走る・見学	走る・ <u>見学</u>	走る・見学	走る・ <u>見学</u>	走る・ <u>見学</u>	走る・見学
見学の理由			喘息のため				