



## 10月から健康観察票が新しくなります

コロナが流行してから始まった健康観察票ですが、10月から新しくなります。

具体的には、  
・1枚の紙だったものが → 冊子になります

- ・熱と風邪症状の有無に加えて、寝た時間と起きた時間、朝起きたときの気分を書きます

目的は、自分の体と心の調子に気づき、「こちよ状態」にする力を身につけることです。



～くわしく見ていきましょう～

### ステップ1 表紙に名前と「マーク」を書きます

令和4年度 2学期

## 健康観察票

京都市立七条中学校

年 組 番 氏名

マイ・マーク

\*登校するときに、必ず持ってきてください。  
(休日の部活動時にも必要です。)

\*1学期間使います。なくさないようにしましょう。

名前に横に「マイ・マーク」という丸い囲みがあります。自分の好きな絵やシールでアイコンを作ってね。



### ステップ2 毎朝、記入します

日付	10月3日(月)		
寝た時刻	時	分	
起きた時の気分	<input type="radio"/> すっきり 😊	<input type="radio"/> まあまあ 🙂	<input type="radio"/> なかなか 😞
起きた時刻	時	分	
体温	朝	℃(午前時)	
	夕	℃(午後時)	
かぜ症状など	<input type="checkbox"/> かぜ症状 <input type="checkbox"/> 全身倦怠感 (からだごとでもだるい) <input type="checkbox"/> 保護者チェック		

- きのう寝た時間を書く
- 起きた時の気分に○印をつける
- 起きた時間を書く
- 体温を書く
- 「かぜの症状」「体のだるさ」があれば
- お家の方にチェックしてもらいます

### ステップ3 朝学活で先生に見てもらいます

### ステップ4 毎月1回、「ふりかえり」をします。(くわしくは月末の欄を見てね)

