

すこやか

平成26年11月28日
越生中学校 保健室

校内ロードレース大会が1週間後となりました。長距離を走る際は体調を整えることが大切です。そのため、12月1日(月)～12月5日(金)は健康観察カードの記入をして、自分自身の体調を整えることを意識しましょう。そしてロードレース本番に万全の状態に参加できるようにしましょう。参加者全員が最後まで走りきれるといいですね。応援しています！

健康観察カード記入の手順



保健委員のみなさん
配布や回収
よろしくお願いします。

- ①朝、家で体温を測ってから登校する。
- ②朝の会までに保健委員が「健康観察カード」を配布する。
- ③朝の会でカードに記入する。
- ④担任の先生にカードを提出する。



健康観察カード記入例

前夜から今朝まで
何時間寝たかを記
入して下さい。

昨日から今朝の間に排便があったか
を記入して下さい。
朝、排便する習慣をつけましょう。

平熱も忘れず記入
して下さい。

	体温	睡眠時間	朝食 食べた：○ 食べない：×	排便 ある：○ ない：×	身体の様子 例：頭痛、腹痛 *健康の場合は○
	平熱 ℃				
1日(月)	36.5℃	8時間	○	○	頭痛
2日(火)	36.1℃	4時間	×	×	気持ち悪い
3日(水)	36.3℃	9時間	○	○	○
4日(木)	℃	時間			
5日(金)	℃	時間			

午前中しっかり活動するためにも
朝ご飯を食べてきましょう。

越生町の
マスコット
「うめりん」



**12月1日(月)の朝
忘れずに体温を測って
きて下さい**