４月　健康チェックカード

なまえ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

	起きた時間	朝の体温	朝ごはん	せき・鼻水	からだの調子	ねた時間
書きかた	７：００	３６．５℃	○（たべた） ×（たべていない）	○（でていない） ×（でている）	○（よい） ×（腹痛など）	２１：００
４／１７（金）	：	℃				：
４／１８（土）	：	℃				：
４／１９（日）	：	℃				：
４／２０（月）	：	℃				：
４／２１（火）	：	℃				：
４／２２（水）	：	℃				：
４／２３（木）	：	℃				：
４／２４（金）	：	℃				：
４／２５（土）	：	℃				：
４／２６（日）	：	℃				：
４／２７（月）	：	℃				：
４／２８（火）	：	℃				：
４／２９（水）	：	℃				：
４／３０（木）	：	℃				：

●今月の生活をふりかえって、健康について気をつけていたこと・おうちで取り組んだこと