

## 健康観察記録表(駒形中学校)

\_\_\_\_\_年 名前 \_\_\_\_\_

- 1 毎日、朝と夜の2回、体温を測って記録してください。
  - 2 風邪の症状やだるさ、息苦しさがあるとき、または、帰国者・接触者相談センターに相談したときは、「その他の症状」の欄に、相談したことが分かるように書いてください。
  - 3 始業式、または、入学式に登校するときに、担任の先生に提出してください。
- ☆ 新型コロナウイルス感染症にかかっていることが分かった場合は、学校に連絡してください。

体温等 日にち	体温		風邪	だるさ	息苦しさ	その他の症状
	朝	夜				
(例) 5月 7日 (木)	36.7	37.8	×	○	×	鼻水、センターに相談 (相談した場合は書くこと)
5月 8日 (金)						
5月 9日 (土)						
5月10日 (日)						
5月11日 (月)						
5月12日 (火)						
5月13日 (水)						
5月14日 (木)						
5月15日 (金)						
5月16日 (土)						
5月17日 (日)						
5月18日 (月)						
5月19日 (火)						
5月20日 (水)						
5月21日 (木)						
5月22日 (金)						

体温等 日にち	体温		風邪	だるさ	息苦しさ	その他の症状
	朝	夜				
5月23日(土)						
5月24日(日)						
5月25日(月)						
5月26日(火)						
5月27日(水)						
5月28日(木)						
5月29日(金)						
5月30日(土)						
5月31日(日)						

## ストレッチ体操でリフレッシュしよう！

ストレッチは、血液やリンパ液が流れて、体と心を元気にします。朝起きた時、夜寝る前、勉強や同じ姿勢を続けた後など何回でもやってみよう！



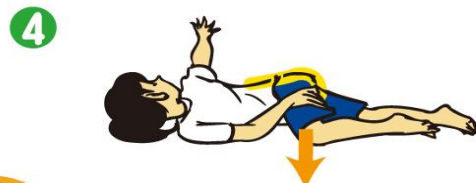
両手を頭の上で組んで、大きく伸びをします。5秒間止めて、力を抜きます。



片方のひじをもう片方の手で持って伸ばします。10秒くらい伸ばして力を抜きます。反対側も同じように行います。



寝た姿勢で伸びをします。深呼吸しながら気持ちのいいところで止め、ゆっくり力を抜きます。



両肩を床につけたまま、ひざを反対側の脚の外側に向かってゆっくり折り曲げ、10秒間止めます。反対の脚も同様に行います。

ゆっくりと徐々に、力を入れ過ぎないで行う  
反動やはずみをつけない  
呼吸は止めない（自然な呼吸で）  
伸ばしているところに意識を集中する  
気持ちのいい刺激を感じるところで10～30秒止める

ストレッチ  
体操のコツ