

健康カード

港区立

中学校

班

年 組 番 氏名

緊急連絡先	()	(続柄)	平熱
TEL	()	(続柄)	度

健 康 状 態

		出 発 3 日 前			宿 泊 期 間 中				翌 日
／(曜)	／()	／()	／()	／()	／()	／()	／()	／()	
体 温	朝	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	
	夜	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	
睡眠の ようす		不 足 十 分	不 足 十 分	不 足 十 分	不 足 十 分	不 足 十 分	不 足 十 分	不 足 十 分	
排 便 状 態		回 不 調	回 不 調	回 不 調	回 不 調	回 不 調	回 不 調	回 不 調	
食事の 状 態		良 い 不 調	良 い 不 調	良 い 不 調	良 い 不 調	良 い 不 調	良 い 不 調	良 い 不 調	
健 康 状 態		良 い 不 調	良 い 不 調	良 い 不 調	良 い 不 調	良 い 不 調	良 い 不 調	良 い 不 調	
(けがや 病気の ようす)									
内服薬									
点 検									

記 入 方 法	<ul style="list-style-type: none"> ・各欄に記入、またはどちらかに○をつけてください。 ・不調の場合は、あいたところに様子を書いてください。 (げり、べんぴ、食欲なし、発熱、かぜぎみ、腹痛…………など) ・保健室や病院を利用した人は、健康状態の欄に記入してください。 ・自分の薬をのんだ人は、内服薬の欄の○をつけてください。
------------------	---