

■第4回健康づくり促進月間

6月1日より、第4回健康づくり促進月間が始まります！

今回は、家事得点なし?!

全員万歩計をつけて、普段どのくらい歩いているのかも計測します。

なかなか歩くことがないので、何歩くらい歩いているのか

気になりますね♪

これをきっかけに、ウォーキングなんか

始めちゃったりして??



健康チェック表 & 第4回健康づくり促進月間

氏名: _____

■ 毎週月曜日には必ず体温を測り、体調のチェックをしてください。(自分の平熱の範囲も把握しましょう)
■ 37.5℃以上の熱があった場合は、引当をおいてお休みしてください。(下がらない場合は、医師をしてください)
■ それぞれの現状について、該当する場合は○をつける。(下がない場合は、○をつけてください)
①変化がない ②喉が出る ③痰が出る ④その変化(体のたるみ)がある ⑤胸に痛みがある
⑥二オイや味がわからない ⑦その変化(息まぎれや家族の健康状態など)

日付	曜日	ALL OK	体調 呼吸・発熱の有無 咳・痰の有無	歩数	第4回健康づくり促進月間 20日以上の歩数(1日あたり) 1万歩以上	毎日(毎週の) ウォーキングの リラックスと作業時間 1-2時間/日
5/1	水					
5/2	木					
5/3	金					
5/4	土					
5/5	日					
5/6	月					
5/7	火					
5/8	水					
5/9	木					
5/10	金					
5/11	土					
5/12	日					
5/13	月					
5/14	火					
5/15	水					
5/16	木					
5/17	金					
5/18	土					
5/19	日					
5/20	月					
5/21	火					
5/22	水					
5/23	木					
5/24	金					
5/25	土					
5/26	日					
5/27	月					
5/28	火					
5/29	水					
5/30	木					

合計① _____

合計② _____

総合計①+② _____