

# ❁ 体調チェックシート ❁

年 組 氏 名

---

このシートは、みなさんの体調を知るために行うものです。

次の中で当てはまるものにチェックしてください（□に✓をいれる）。

記 入 日

年 月 日

- 立ちくらみやめまいをよく起こす
- 立ち上がった時に気分が悪くなったり気を失ったりすることがある
- お風呂の時や、いやなことを見たり聞いたりするときもちが悪くなる
- 動悸（ドキドキする）や息切れしやすい
- 朝なかなか起きられず午前中ぐあいが悪いときがある
- 顔色が青白い、顔色が悪いといわれることがある
- あまり食欲がない、食事の時間になっても食べたいと思わないことがある
- おなかが痛いときがある（毎日・ときどき）
- つかれやすい
- あたまたが痛いときがある（毎日・ときどき）
- 車やバスなどに乗ると気分が悪くなることもある