練習日・試合日　健康チェック　シート　（2020年度）

保護者の皆様へ　：　　より安全にラグビーを楽しんで頂くために、今朝のお子さんの状態を教えてください。

下記の質問について該当する所を〇で囲んでください。以下の場合、練習や試合に参加できない場合があります。

（体温が37℃以上の場合・ 前週に熱中症になった場合・ 3週間以内に脳振盪を起こした場合・ 流行病にかかり主治医の許可がない場合・ 体調が悪いと判断された場合・チェックシートを忘れた場合）

氏名：	学年	番号

練習日	月　日	月　日	月　日	月　日	月　日	月　日	月　日	月　日	月　日	月　日
保護者　サイン										
出　席										
欠　席										
1．熱はないか	ない　ある	ない　ある	ない　ある	ない　ある	ない　ある	ない　ある	ない　ある	ない　ある	ない　ある	ない　ある
今朝の測定値	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
前週に熱中症になっていないか	ない　なった	ない　なった	ない　なった	ない　なった	ない　なった	ない　なった	ない　なった	ない　なった	ない　なった	ない　なった
2．身体のだるさ	ない　ある	ない　ある	ない　ある	ない　ある	ない　ある	ない　ある	ない　ある	ない　ある	ない　ある	ない　ある
3．昨夜の睡眠	十分　不十分	十分　不十分	十分　不十分	十分　不十分	十分　不十分	十分　不十分	十分　不十分	十分　不十分	十分　不十分	十分　不十分
4．食欲	ある　ない	ある　ない	ある　ない	ある　ない	ある　ない	ある　ない	ある　ない	ある　ない	ある　ない	ある　ない
朝食を食べたか	はい　いいえ	はい　いいえ	はい　いいえ	はい　いいえ	はい　いいえ	はい　いいえ	はい　いいえ	はい　いいえ	はい　いいえ	はい　いいえ
5．下痢	ない　ある	ない　ある	ない　ある	ない　ある	ない　ある	ない　ある	ない　ある	ない　ある	ない　ある	ない　ある
6．頭痛	ない　ある	ない　ある	ない　ある	ない　ある	ない　ある	ない　ある	ない　ある	ない　ある	ない　ある	ない　ある
3週間以内の脳振盪	ない　あった	ない　あった	ない　あった	ない　あった	ない　あった	ない　あった	ない　あった	ない　あった	ない　あった	ない　あった
7．胸痛	ない　ある	ない　ある	ない　ある	ない　ある	ない　ある	ない　ある	ない　ある	ない　ある	ない　ある	ない　ある
8．関節の痛み	ない　ある	ない　ある	ない　ある	ない　ある	ない　ある	ない　ある	ない　ある	ない　ある	ない　ある	ない　ある
9．過労	ない　ある	ない　ある	ない　ある	ない　ある	ない　ある	ない　ある	ない　ある	ない　ある	ない　ある	ない　ある
10．前回の疲れが残っているか	ない　ある	ない　ある	ない　ある	ない　ある	ない　ある	ない　ある	ない　ある	ない　ある	ない　ある	ない　ある
11．今日のｽｸｰﾙに参加する意欲	ある　ない	ある　ない	ある　ない	ある　ない	ある　ない	ある　ない	ある　ない	ある　ない	ある　ない	ある　ない
指導員　サイン										