



健康チェックシート

Player 用

- 〔目的〕 *新型コロナウイルス感染拡大防止のため。
 *安全で正しく活動できるよう、自らの健康状態を把握します。
 *陽性者等に対する、偏見や差別禁止の明確化。
 *仲間と楽しい時間を共有する。

〔感染予防の三原則〕

- 1)病原体を除去する(感染源対策)：感染者の隔離・治療など
 - 2)病原体の侵入経路を遮断する(感染経路対策)：マスク・手洗い・うがい・人ごみを避けるなど
 - 3)個体の抵抗力を増強する(感受性者対策)：予防接種、食生活や生活習慣による体調の管理など
- ①毎日に健康観察が大切です。活動前には、体温を測り、体調のチェックをしましょう！
 ②各項目に、ある場合は○、ない場合は×をつけて、指導者に診てもらいましょう。



月日		/	/	/	/	/	/
曜日		月	火	水	木	金	土 日
体温/起床		°C	°C	°C	°C	°C	°C
練習前		°C	°C	°C	°C	°C	°C
リフティング		回	回	回	回	回	回
体調	咳						
	咽頭痛						
	鼻水・鼻づまり						
	吐き気・嘔吐						
	下痢						
	倦怠感						
	その他(食欲等)						
チェック欄(保護者)							
チェック欄(指導者)							

【必ず守って欲しいこと！】

- *体調不良時の参加は絶対に避けましょう。
- *参加前、終了後の手洗い・うがいは必ず行うこと。
- *活動中、スクイズボトルの共用、ビブスの共用はしないこと。
- *トレーニング中の体調の異変は、指導者に必ず申し出てください。

学年 年

名 前

保護者名