# 体調管理チェックシート

本チェックシートは、新型コロナウイルス感染症拡大防止及び参加者の健康状態を確認することを目的としています。
１つでも当てはまる項目があれば、勇気をもってレース参加を中止してください。

※大会1週間前から記入すること。
※該当しない場合は×を入れ、該当する場合は〇を記入すること。
※体温は0.1℃単位の数字を記入すること。

| No. | チェックリスト | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | 2/14 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | のどの痛みがある | | | | | | | | |
| 2 | 咳（せき）が出る | | | | | | | | |
| 3 | 痰（たん）がでたり、からんだりする | | | | | | | | |
| 4 | 鼻水（はなみず）、鼻づまりがある　※アレルギーを除く | | | | | | | | |
| 5 | 頭が痛い | | | | | | | | |
| 6 | 体のだるさなどがある | | | | | | | | |
| 7 | 発熱の症状がある | | | | | | | | |
| 8 | 息苦しさがある | | | | | | | | |
| 9 | 味覚異常(味がしない) | | | | | | | | |
| 10 | 嗅覚異常(匂いがしない) | | | | | | | | |
| 11 | 体温 | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ |
| 12 | 胸や背中の不快感や痛みがある。動悸・息切れがある。 | | | | | | | | |
| 13 | 昨夜の睡眠が充分にとれなかった。 | | | | | | | | |
| 14 | 腹痛、下痢がある。吐き気がある。 | | | | | | | | |
| 15 | レース運びの見通しが立っていない。（練習不足である。） | | | | | | | | |