

健康チェックシート

SEPALADAスポーツクラブ

※お子様の体調の変化を把握するため、毎日ご家庭で健康観察をお願いします。

☆発熱・体調不良等の症状がある場合は、無理をせず自宅で休養してください。

☆感染対策(手洗い・うがい・アルコール消毒・人混みを避ける・マスクの着用など)を徹底してください。

学年 _____ 名前 _____

6月

日	曜日	朝体温	練習前 体温	体調 (頭痛・咳・倦怠感など)	食欲	睡眠 寝た時刻	家庭内 体調不良者	外出記録	SEPALADAの 練習に 参加したか	保護者 印
記入例		36.5℃	36.9℃	×	倦怠感	無・有	無・有(熱)	公園	無・有	Ⓢ
1	月	℃	℃		無・有	:	無・有()		無・有	
2	火	℃	℃		無・有	:	無・有()		無・有	
3	水	℃	℃		無・有	:	無・有()		無・有	
4	木	℃	℃		無・有	:	無・有()		無・有	
5	金	℃	℃		無・有	:	無・有()		無・有	
6	土	℃	℃		無・有	:	無・有()		無・有	
7	日	℃	℃		無・有	:	無・有()		無・有	
8	月	℃	℃		無・有	:	無・有()		無・有	
9	火	℃	℃		無・有	:	無・有()		無・有	
10	水	℃	℃		無・有	:	無・有()		無・有	
11	木	℃	℃		無・有	:	無・有()		無・有	
12	金	℃	℃		無・有	:	無・有()		無・有	
13	土	℃	℃		無・有	:	無・有()		無・有	
14	日	℃	℃		無・有	:	無・有()		無・有	
15	月	℃	℃		無・有	:	無・有()		無・有	
16	火	℃	℃		無・有	:	無・有()		無・有	
17	水	℃	℃		無・有	:	無・有()		無・有	
18	木	℃	℃		無・有	:	無・有()		無・有	
19	金	℃	℃		無・有	:	無・有()		無・有	
20	土	℃	℃		無・有	:	無・有()		無・有	
21	日	℃	℃		無・有	:	無・有()		無・有	
22	月	℃	℃		無・有	:	無・有()		無・有	
23	火	℃	℃		無・有	:	無・有()		無・有	
24	水	℃	℃		無・有	:	無・有()		無・有	
25	木	℃	℃		無・有	:	無・有()		無・有	
26	金	℃	℃		無・有	:	無・有()		無・有	
27	土	℃	℃		無・有	:	無・有()		無・有	
28	日	℃	℃		無・有	:	無・有()		無・有	
29	月	℃	℃		無・有	:	無・有()		無・有	
30	火	℃	℃		無・有	:	無・有()		無・有	