

健康チェックシート（自己管理用）

JBA審判

- 大会・研修会等に審判・審判IRとして参加を希望している人は自身の体調チェックを毎日実施してください。
- 大会・研修会等に参加する場合、この体調チェックシートを基に提出用シートに記載をしてください。
- 毎朝体温測定と症状（咳、たん、鼻水、呼吸困難）などのチェックをお願いします。
- もし気になる症状が現れたときには、速やかに最寄りの病院、保健所・帰国者・接触者電話相談センターへご連絡ください。

平熱						
NO	月日	曜	起床時体温	体調不良	味覚・嗅覚異常	行動記録
				のどの痛み・咳・倦怠感・頭痛・食欲低下等		
例	6月1日	月	36.5	あり or なし (ありの場合は具体的に)	あり or なし (ありは具体的に)	感染者との濃厚接触 海外・県外等への移動 その他
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						
平均		#DIV/0!	平熱の参考としてください。			