

〔目的〕 * 安心・安全な活動再開に向け、関わるすべての人々の健康に留意するため。

- * 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。

【基本情報】	生年月日	<血液型> A B A B O			
	体 質 アレルギー	食べ物：			
		薬：			
安静時基礎体温	°C	昆虫：			
安静時心拍数	HR/min	その他：			

月日	/	/	/	/	/	/	/
曜日	月	火	水	木	金	土	日
体温／起床	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C
練習前	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C
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、スクイズボトルの供用、ビブスの供用はしないこと。
- * 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。

チーム名

名 前