

# D J R C 健康観察カード

練習日 令和 年 月 日 (保管期間：4週間)

学年： 年 名前： \_\_\_\_\_

普段の体温(平熱)： \_\_\_\_\_℃ 今朝の体温： \_\_\_\_\_℃

①いつもより熱が0.5度以上高いか37.5℃以上ある ある・ない

②だるさ、疲れ、しんどさがある  
(倦怠感や息苦しさがある) ある・ない

③せきがある(原因が分からないもの) ある・ない

④せきがある(くしゃみやアレルギー反応、喘息など、うつらない症状) ある・ない

⑤頭がいたい ある・ない

⑥お腹がいたい(吐き気、下痢を含む) ある・ない

⑦のどがいたい ある・ない

⑧④から⑦以外の症状がある \_\_\_\_\_

⑨いつもと食欲も変わらず、昨夜はよく眠れました。今日も元気です はい・いいえ

保護者のサインまたは印鑑 \_\_\_\_\_

コーチのサインまたは印鑑 \_\_\_\_\_

症状があてはまる  
場合は自宅にて  
休養する