# 大阪中央ラグビースクール　セルフチェックシート

**※参加時には必ず検温して毎回提出願います**

| **大阪中央ラグビースクール　（　　年生）** | 氏名 |
|---|---|
| 保護者氏名 | 緊急連絡先① |
| | 緊急連絡先② |
| 熱中症（疑い）の経験：　　年　　月頃 | 脳震盪（疑い）の経験：　　年　　月頃 |
| 既往歴（病気・ケガ）： | |

| 日付 | 体温 | 就寝時間 | 起床時間 | 朝食 | 爪 | 排便 | 連絡事項 | 保護者印 | 指導者印 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 記入例 | 36.5℃ | 21:00 | 6:30 | ○：食べた<br>△：少し<br>×：食べなかった | ☑<br>切っているか | ☑<br>あればチェック | 前回の練習時に右膝を打撲。練習には支障はないと思います。 | | |
| / | ℃ | : | : | | □ | □ | | | |
| / | ℃ | : | : | | □ | □ | | | |
| / | ℃ | : | : | | □ | □ | | | |
| / | ℃ | : | : | | □ | □ | | | |
| / | ℃ | : | : | | □ | □ | | | |
| / | ℃ | : | : | | □ | □ | | | |
| / | ℃ | : | : | | □ | □ | | | |
| / | ℃ | : | : | | □ | □ | | | |
| / | ℃ | : | : | | □ | □ | | | |
| / | ℃ | : | : | | □ | □ | | | |
| / | ℃ | : | : | | □ | □ | | | |
| / | ℃ | : | : | | □ | □ | | | |
| / | ℃ | : | : | | □ | □ | | | |
| / | ℃ | : | : | | □ | □ | | | |
| / | ℃ | : | : | | □ | □ | | | |
| / | ℃ | : | : | | □ | □ | | | |