参加当日のセルフチェック表　　（　　）ラグビースクール　（　　）年　氏名（　　）

※　本セルフチェック表は、集合時（練習開始前）にコーチまで必ず提出してください。

質問 / 月 日 曜	1 発熱していないか / 体温	2 体はだるくないか	3 下痢をしていないか	4 頭痛や胸痛は無いか	5 関節等の痛みは無いか	6 疲れは残って無いか	7 昨夜の睡眠は十分か	8 朝食は食べたか	9 昼食は食べたか	10 食欲はあるか	11 練習前に水分を摂ってきたか	12 氷を練習に持参しているか	13 今日、参加する意欲は十分あるか	コーチへの連絡事項（体調・その他）	保護者印またはサイン
記入例	○ / 36.5	○	○	○	×	○	×	○	×	△	○	○	○	（※左記は午前練習時の記入例） （コメント例）　・前回練習時にひざを打撲。練習には支障ないと思います。 ・昨日まで熱がありました。	印
				;											

保護者の皆様へ
より安全にラクビーを楽しんで頂く為に、お子様の健康状態を教えて下さい。

記入方法

質問1～6	無ければ○、あれば×
質問7	十分なら○、不十分なら×
質問8・9	食べてれば○、食べてなければ×
質問10～13	ある・OKなら○、ない・NGなら×

どちらでもない時△

※ 父兄の方の緊急連絡先　（TEL　　）又は（TEL　　）