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			1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
			発熱はしてい無いか		身体はだるく無いか	下痢をしてい無いか	頭痛や胸痛は無いか	関節などの痛みは無いか	疲れは残って無いか	昨夜の睡眠は十分か	朝食は食べたか	昼食は食べたか	食欲は有るか	練習前に水分は摂ってきたか	氷を練習に持参しているか	今日参加する意欲は十分あるか	本日の体重		
月	日	曜		体温														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	○	○	○	○	×	○	○	×	△	○	○	○	85.5	(※左記は午前練習時の記入例) (コメント例)・前回練習でひざを打撲、練習には支障ないと思います。 (コメント例)・昨日まで熱がありました。	印

保護者の皆さまへ
より安全にラグビーを楽しんで頂くために、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×	どちらでもない時△
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○、NGなら×	
質問14	練習参加前の体重を記入	

※保護者の方の緊急連絡先（TEL　　)または(TEL　　)