

健康管理チェック表 川崎イルミネーションマラソン

お名前 ( )

毎日のチェックをお願いします。

2022年7月18日実施

参加種目 ( )

月 日	体 温	1 風邪の 症状	2 だるさ・ 無気力感	3 味覚・ 嗅覚の 異常	4 （十分睡眠を 得られたか） 眼	その他の自覚症状
記入例	36.5℃	×	×	×	やや不足	特になし
7月4日	℃					
7月5日	℃					
7月6日	℃					
7月7日	℃					
7月8日	℃					
7月9日	℃					
7月10日	℃					
7月11日	℃					
7月12日	℃					
7月13日	℃					
7月14日	℃					
7月15日	℃					
7月16日	℃					
7月17日	℃					
<b>大会当日</b>	<b>7月18日</b>	℃				
7月19日	℃					
7月20日	℃					
7月21日	℃					
7月22日	℃					
7月23日	℃					
7月24日	℃					
7月25日	℃					
7月26日	℃					
7月27日	℃					
7月28日	℃					
7月29日	℃					
7月30日	℃					
7月31日	℃					
8月1日	℃					