

### 健康管理チェック表 【 上野早朝元気マラソン大会用】

毎日のチェックをお願いします。

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) 睡眠	その他の自覚症状
10月9日	℃					
10月10日	℃					
10月11日	℃					
10月12日	℃					
10月13日	℃					
10月14日	℃					
10月15日	℃					
10月16日	℃					
10月17日	℃					
10月18日	℃					
10月19日	℃					
10月20日	℃					
10月21日	℃					
10月22日	℃					
大会当日	11月23日	℃				
11月24日	℃					
11月25日	℃					
11月26日	℃					
11月27日	℃					
11月28日	℃					
11月29日	℃					
11月30日	℃					
12月1日	℃					
12月2日	℃					
12月3日	℃					
12月4日	℃					
12月5日	℃					
12月6日	℃					
12月7日	℃					