

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5月28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 眼	その他の自覚症状
記入例	36.5℃	×	×	×	やや不足	特になし
5月14日	℃					
5月15日	℃					
5月16日	℃					
5月17日	℃					
5月18日	℃					
5月19日	℃					
5月20日	℃					
5月21日	℃					
5月22日	℃					
5月23日	℃					
5月24日	℃					
5月25日	℃					
5月26日	℃					
5月27日	℃					
大会当日	5月28日	℃				
5月29日	℃					
5月30日	℃					
5月31日	℃					
6月1日	℃					
6月2日	℃					
6月2日	℃					
6月3日	℃					
6月4日	℃					
6月5日	℃					
6月5日	℃					
6月6日	℃					
6月7日	℃					
6月8日	℃					